新生手册

Technion Freshmen Guide 2020

Technion Chinese
In honor of Dr. Ning Yi

https://technionchinese.wordpress.com/

Copyright © 2020

本文档最初由以色列理工学院中国留学生撰写，并经过后续不断的热心小伙伴编辑，所有版权均归原作者所有。本文档仅供旅以学习与参考，请勿使用于商业用途。文档中出现的图片均取自互联网，如果有版权争议，请联系technionchinese@gmail.com，我们会立马删除，谢谢。另外和手册相配的是我们的专门网站https://technionchinese.wordpress.com/，欢迎大家使用。

Contents

I Preface - 序言

1 9

1.1 Preface - 序言 9

II Preparation Before Coming – 来前准备

2 13

2.1 VISA Applicaton - 签证办理 13

2.1.1 适用于攻读学位：本科，硕士，博士等—— 学生签证A2 13

2.1.2 适用于博士后—— 学生签证A2 13

2.1.3 在内政部续签证 13

2.1.4 最快捷简单方法 14

2.2 Airline - 航班选择 14

2.3 Safety Check - 以色列航空留学安检 15

2.4 Currency Exchange - 货币兑换 16

2.5 Recommendation - 建议携带 16

2.6 To School - 到校路线 17

III Arrival - 初来乍到

3 21

3.1 Registration - 报道手续 21

3.2 Key Things – 头等大事 23

3.2.1 银行 23

3.2.2 手机类 23

3.3 Rent – 租房 24

3.3.1 找房前的暂住 24

3.3.2 找房 24

3.3.3 看房 27

3.3.4 签订合同 28

3.3.5 支付房租 28

3.3.6 缴纳水电费 28

3.4 Rent:Regions Near Technion - 租房区域补充说明 29

3.5 Dorms - 学校宿舍 30

3.6 Insurance - 保险 30

3.7 Transportation - 交通出行 31

3.7.1 小巴: 31

3.7.2 校内小巴 32

3.7.3 火车 32

3.7.4 出租 32

3.7.5 Sherut小黄车(常用作无公交时去机场) 32

3.7.6 租车 32

3.8 Food and Shopping - 衣食购物 33

3.8.1 超市 33

3.8.2 Hadar - (Talpiot Market) 35

3.8.3 商场 35

3.8.4 餐馆 36

3.8.5 冰激凌店 38

3.8.6 面包店 38

3.8.7 校内餐厅 38

3.8.8 纪念品店 39

3.8.9 以色列红酒 39

IV Enjoy Study - 快乐学习

4 43

V Play in Haifa - 深度玩家

5 47

5.1 Language - 语言交流 47

5.1.1 日常用语 47

5.2 Holidays - 重要习俗节日 48
5.2.1 安息日(Shabbat) . . . 48
5.2.2 节假日 . . . 48
5.3 Daily life - 生活起居 50
5.3.1 Hot pot - 日常火锅局 . . . 50
5.3.2 Haircut - 美容美发 . . . 50
5.3.3 Disinsection - 除虫 . . . 51
5.4 Travel - 游山玩水 51
5.4.1 以色列及其周边情况介绍 . . . 51
5.5 Hiking - 日常Hiking 55
5.6 Fitness - 体育健身 56
5.7 Pregnancy - 孕娃、生娃和育娃 56
5.7.1 孕前准备 . . . 56
5.7.2 妇产科医生 . . . 56
5.7.3 孕期随诊护士 . . . 56
5.7.4 孕期检查 . . . 57
5.7.5 选择医院分娩 . . . 57
5.7.6 预产包 . . . 57
5.7.7 宝宝物品 . . . 57
5.7.8 宝宝保险 . . . 58
5.7.9 宝宝疫苗和体检 . . . 58
5.7.10 宝宝出生证明(Birth Certificate) . . . 59
5.7.11 宝宝护照和签证 . . . 59
5.7.12 托儿所 . . . 59
5.7.13 给宝宝的爷爷奶奶或者外公外婆办理以色列签证 . . . 59
5.8 Kindergarten - 幼儿园 59
5.9 Other - 其他有用中文链接及附属文档 59

VI Technion Alumni - 理工校友录

6 Technion Alumni Association - 校友会 . . . 95

VII Index - 索引

Index . . . 99

Preface - 序言

1.

1.1 Preface - 序言

以色列由于地理位置和国内环境特殊，并非一个主流的留学国家。早期来到Technion的一批中国小伙伴摸索了很久，积攒了一些在以的学习生活经验。为了让后面来的同学更快适应这边的生活，早期留理的尹宁、张皓、邓声威和张发光等几位热心师兄一拍即合，由尹宁师兄牵头统筹，搭起框架，几位师兄一起收集整理信息，撰写了第一版《Technion生活指南》，此版本得到了广泛流传，并实质性地帮到了众多以后来Technion求学的小伙伴。

斯人已逝，生者如斯。2017年尹宁师兄不幸离世，其所在的生物学院专门设立了以尹宁命名的奖学金，以纪念这样一位优秀的人才。为了传承尹宁师兄乐于助人的精神，一些热心的小伙伴重新整理了这份手册，更新和补充了一些内容，希望能帮到大家，也希望更多的后来者能继续弘扬尹宁师兄的精神。与此同时，为更加方便地帮到来理学生学者的生活学习，这些热心的小伙伴对原有版本进行了进一步的整理归纳，创建了technionchinese网站(https://technionchinese.wordpress.com/)，该网站包含了众多有用信息,并设置了留言、讨论等功能。希望可以借此帮助更多的后来同学。

由于指南和网站皆为前/后来者在繁重工作中抽空编撰建设，所以手册中的内容尚不全面，甚至难免有差错，还望同学们能够理解见谅。

前人栽树，后人乘凉。也望后来者能够继续弘扬师兄等乐于助人、无私奉献的精神，继续对该手册及网站进行及时修订更新，最好每年都能发布指南及网站的更新版本。

最后，对所有对此指南撰写修订及网站建设所作出贡献的同学表示真挚的感谢。

欢迎后续的小伙伴可以联系我们，将师兄的精神传承下去。Email：technionchinese@gmail.com

另外一个比较好的参考资料是Technion International School做的：`https://graduate.technion.ac.il/wp-content/uploads/Student-Guide-2018.pdf`。

辛丑年腊月三十

几位留理热心小伙伴

Preparation Before Coming –
来前准备

2 13

2.1 VISA Applicaton - 签证办理
2.2 Airline - 航班选择
2.3 Safety Check - 以色列航空留学安检
2.4 Currency Exchange - 货币兑换
2.5 Recommendation - 建议携带
2.6 To School - 到校路线

2.

2.1 VISA Applicaton - 签证办理

2.1.1 适用于攻读学位：本科，硕士，博士等—— 学生签证A2

把以色列驻华大使馆申请留学签证所需要准备的材料，一并邮寄到大使馆，期间可电话咨询进度。关于以色列内务部返签的流程，现在似乎改革了，以前递交以色列内务部的材料可由自己或学校递交，现在也可经过大使馆递交。简单说，就是我当时只把所需要的材料寄给大使馆，就什么也没管了，大约3周签证就出来了，其中还包括赶上他们系统出问题，耽搁了一周。取签证，可以自取或邮寄。

建议申请签证之前，可以先与学校、大使馆联系清楚，再申请，因为如果自己或学校申请以色列内务部的返签的话，时间会比较长，大约一个月或更长）

2.1.2 适用于博士后—— 学生签证A2

博后的签证一般是学生签证，也称为A2签证，相应的陪读、子女签证为A4签证。长期访学的签证需要通过学校办理。具体可以咨询学校的博后负责人Ayellet或者本课题组的秘书。大概流程是，学校把博后的资料递交到以色列内务部，内务部审批会给相应的驻华使领馆发送一个返签证明，此后博后需要将相关材料（护照、签证申请表等）通过快递发给国内使领馆，使馆办理后再快递给申请人。在这套系统中，以色列内务部是主要的办事机构，大使馆主要起到媒介或者是窗口的作用。时间大概是：返签流程需要一个月，大使馆办理一周。如果大使馆罢工，时间会相应延长。

还有另外一类工作签证，如果需要做助教或任职于国际部，即领取其他工资时，或者博后的工资超过一定限额，则需要工作签证。这种工作签证需要导师或学校帮忙办理。

2.1.3 在内政部续签证

一般而言签证的期限都是一年，因为在以色列长期访学的同学要在签证到期前去内政部延期签证。延长签证的费用为175谢，办理多次往返的费用为175谢。所以如果办理单次往返需要带175谢现金，办理多次往返需要带350谢现金。

所需材料：护照，签证申请表、签证延长申请表（Application for the extension of permit of residence/change of visa category），证明你下一年在以色列的合法学生身份的东西，比如学生证明或博后的合同，现金。

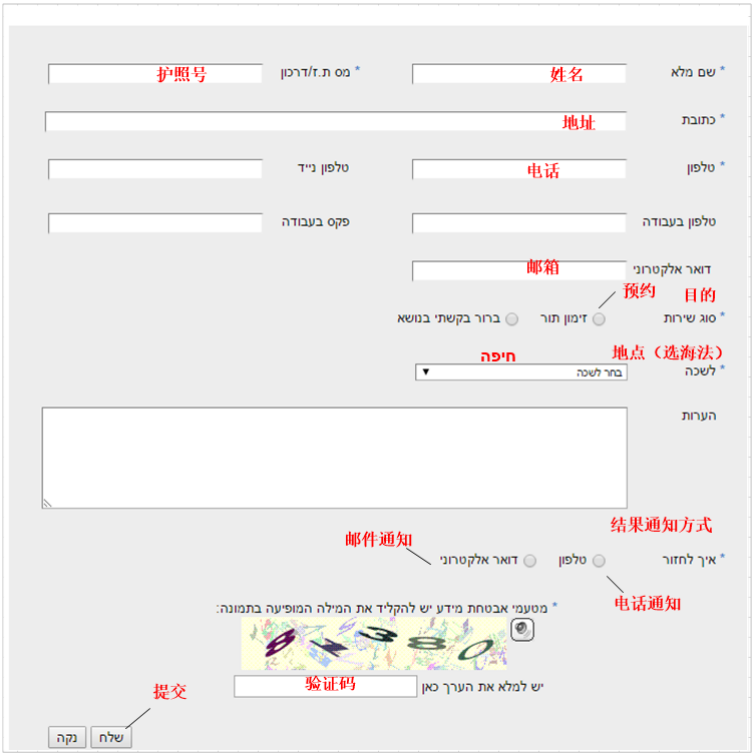


Figure 2.1: VISA 预约系统

注意：周三上午不办公。

预约方式：可以通过电话、传真或者网上预约。也可不预约，直接前往。人很多，最好8点以前到达

1. 网上预约：要在线填写一个表格。网址为：`http://www.piba.gov.il/UsefullInfo/ZimunTor/Pages/Regfr.aspx` 具体内容如 Figure 2.1：标*为必填项；

2.1.4 最快捷简单方法

给国际处发邮件，邮箱是(visas@technion.ac.il) 并且附上护照和之前签证扫描件以及学生证明。

2.2 Airline - 航班选择

查票或购票网站机票价格查询: `www.skyscanner.net` (仅供查询，上面也有购票链接)
携程：`www.ctrip.com`（偶尔有便宜机票）
购票首选各大航空公司官方网站，这样后续问题（如果有）解决起来都非常方便。

直飞的航班可以选择以色列航空 (ELAL) (北京或香港)，海南航空(北京或深圳)或者四川航空(成都)。海南航空的票价随假期浮动很大，如果时间合适，有可能能买到很便宜的票。

转机航班可以选择俄罗斯航空 (Aeroflot)，一般在莫斯科转机，价格相对便宜。有些俄航的机票可以托运两件单个最重23kg的行李，比较适合留学生们，海南航空一般托运一个23kg，学生可以买学生票，可以托运两个23kg，学生票只能通过海航官方电话购买，电话购买一般比网上订票略贵一点。俄航飞机是比较新的波音和空客机型，不必担心是老旧的俄式飞机。

土耳其航空在伊斯坦布尔转机，航线比较多，可以从上海、北京、香港等地出发。一般不建议作为第一选择。南方的同学可以从香港出发（护照＋以色列签证＋自己

打印的机票行程单可以最多提前七天入境香港，免办通行证），在土耳其伊斯坦布尔 (Istanbul) 转机到特拉维夫，香港是半夜起飞，到特拉维夫是上午，时间上来说很不错，飞机餐也可以，机上电视节目比较丰富。这条航线总耗时非常短，可能是到以色列最省时间的非直达航班了。土航的转机时间是可以选择的，一般有1个小时、4个小时左右、甚至12个小时。不建议1个小时左右的那趟，一是更贵，二是由于需要排队通过转机安检，如果起飞稍有延误可能会耽误下一班航班。往国内飞的航班基本同时起飞，即如果错过去上海的航班基本也不可能转到去北京的航班，只能在机场等24小时。而且伊斯坦布尔机场（很差劲）没有免费WIFI，如有延误很难与外界联络。

汉莎，瑞航总体不错，飞机上还发巧克力，苏黎士转机还可以购物。

大韩航空需要到仁川机场转机，有认为认为大韩的体验优于土航及以航。晚上从北京起飞至仁川，大韩会提供一晚的住宿（机场旅店）以及第二天的自助早餐（两万韩元）。飞往特拉维夫的飞机于当地时间中午起飞，时间可以从容安排。回国时的转机时间约为三个小时（回北京，从上海的话是来短回长）。机场设施很好，有wifi。曾在去年听闻大韩的一晚食宿可能不再免费，建议询问后再购买。

省钱Tips：大家可以在线申请各航空联盟的会员（免费），然后积攒里程兑换免费机票噢，一般各航空公司都属于星空（star alliance），天河（sky team）和one world这三大联盟，各联盟内申请一个航空公司的账户即可（优先注册相应联盟内驻地在美国的航空公司，比如坐东方航空可以积分到同联盟的美国达美航空，而达美航空大概12000公里里程就可以回国后兑换一张短程头等舱机票）。这部分相对比较复杂，了解详情可以谷歌：TroyLiu和乐飞游by 刘朔廷。此人是积分达人，有详细介绍。

2.3 Safety Check - 以色列航空留学安检

- 简单的对话（英文或中文）
  你是谁，从哪里来，到哪里去，要干什么去，谁收拾的行李，帮谁带了东西，行李是否离开过你的视线。有没有带违禁品，液体、粉末、刀枪。当然，说这么多并没有什么用。他还是会拆开你的箱包，翻得乱七八糟，例如拆一个电饭锅什么的……（也有例外哈，有些时候，他们连箱子都不会让你打开）
  此外，来这边读书的话，有时还会问，为什么选择来以色列?并让你出示已有的学位证书、毕业证书（不用原件，复印件即可），以色列这边的入学通知书，原件或复印件，原件最好（访问学者的话，可能是邀请信），最后有可能让你给他们看一下，你和以色列这边联系的E-mail记录，主要是想看一下E-mail地址，以便核实信息。
- 健康保险
  可提前买一份1-2周国际旅行的保险，大约100-200人民币，可直接在网上购买，然后自动生成一个账单，打印出来，安检的时候有可能会用到，同时也可以告诉安检人员，来到这边学校还会要求购买这边的保险。按照规定，必须购买保险。
- 护照
  放在比较方便取放的位置，因为经常会用到，且注意保管好护照，丢了比较麻烦；在入境以色列之后丢失护照可以去大使馆申请临时证明或者补办护照（好像是折合400人民币）。～(最好提前扫描并打印几份以备不时之需。扫面件可以传到云上以防万一。)～现在好像是需要提前在线预约，详细可以关注以色列大使馆的微信公众号。
- 托运的箱子
  尽量不要超重，不然超的太多的话，需要交100美元超重费，带上飞机的箱子或包可以略微重些。
- 记得提前到机场
  因为以色列航空的安检相对其他国际航空，比较严格。前期问询多并不是坏事，解释清楚之后，会给行李贴上安全的标签，后续对行李的安检就会简单很多。即使你

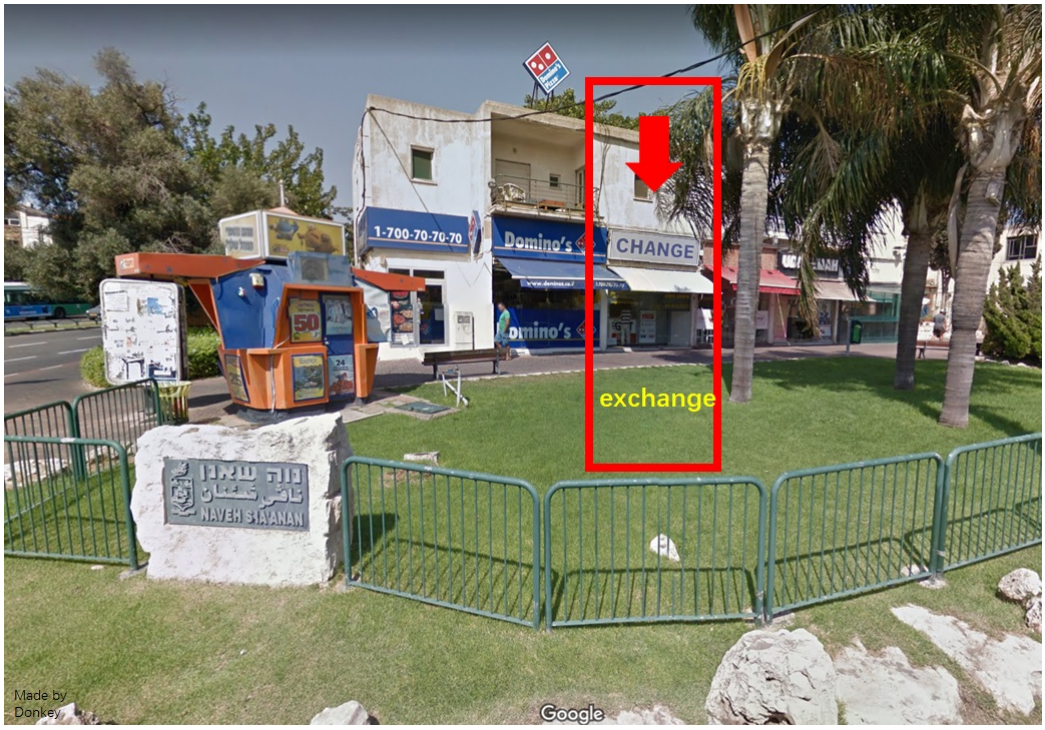


Figure 2.2: Exchange 店

被重点查了，也不需要太担心，因为他们也是为了确保航班的安全，可以耐心和他们交流。

2.4 Currency Exchange - 货币兑换

以色列现行货币是以色列新谢克（NIS），2018.2月对美元汇率大概为3.5NIS=1USD (中间汇率)，但是谢克波动比较大，对美元汇率在3.4 4之间波动（被本地报纸吐槽为“world’s worst currency”）。由于谢克是小币种，在国内用人民币直接兑换谢克比较困难，可以先兑换成美元或欧元，然后在以色列兑换成谢克，虽然要被收两次手续费。从整体来看来在学习工作期间以去欧洲旅游或开会的几率更大，兑换欧元可以便后续去欧洲使用。

注意，刚开始不必兑换太多，够用即可，有奖学金的学生及博后等拿到银行卡发工资就OK了。另一种可行的方式是到了学校找其他中国学生按照中间汇率兑换(即是谷歌搜索结果)，双方受益。另外博后来学校报到时可以找Ayellet提前预支一个月的工资。（人民币->谢克兑换有的地方是可以的，但很不合算，通过美元或欧元兑换还不错）Ziv 旁边的ExChange店可以直接人民币兑换谢克，汇率有波动。在ziv这家直接换1000美会把汇率提高一点，比如以前3.79可以提到3.8。(在理发店旁边，见Figure 2.2，比较小，店名就是Exchange，找不到问一下旁边的人Exchange在哪应该都知道)

以色列支持银联借记卡取款(注意看ATM上是否有银联标识)。

如果有国内的visa或万事达的信用卡，可以在以色列直接刷卡，按照当时汇率折算成美元。超市一般都可以刷卡，火车票也可以刷卡购买。

2.5 Recommendation - 建议携带

电器类：

台灯、笔记本电脑，手机及充电器，插板，单反相机，欧标转换头，德标转换头(德标的可能会过粗(也可以用，只是有些插头需要非常用力怼进去)，可以买那种全球通转换

Figure 2.3: 欧标插头

头(见Figure 2.3))(尽量带过来，学校超市也有的卖，大概59.9谢一个，还是略贵)，移动硬盘（同款西部的2T，学校四五百谢，某狗头也四五百，但单位是人民币)，U 盘

炊具类： 筷子（带一两双吧，也不占地方不然来这买一包也挺浪费），菜刀（放托运箱，菜刀这里基本都是长条刀，用习惯了还可以，只是略贵50,60谢一把，行李多，忍点痛，这里买就好），老干妈（如今菜市场东西店可以买到，只是略贵，28谢一瓶），水杯等

服装类： 以色列属于地中海气候。夏天平均气温为摄氏30度左右，在阳光下炎热，但有从北边吹来的凉风；冬天多雨，风从地中海吹来，平均气温为12度。雨季为每年十月至次年四月，五月到九月不下雨。

牛仔裤，T 恤，衬衫，皮带，内衣，外套，薄毛衣，秋裤，短裤，泳裤，运动鞋，拖鞋，凉鞋，袜子，怕冷冬季有时稍冷，可以带件薄的羽绒服。家常用品：

轻便折叠伞，牙膏牙刷剃须刀洗面奶面霜，指甲刀耳挖勺，被子床单床罩蚊帐（蚊子比国内少），针线包，剪刀，镜子梳子，调料（花椒，淀粉，紫菜），食品（如方便面，榨菜，木耳等）。辣椒、花椒、八角、桂皮、老干妈等。以及火锅底料，麻辣香锅底料，可以多带。

箱包类：

托运箱，钱包，双肩背包

文具： 手表，书籍，笔袋，文件袋，笔芯（以色列笔贵贵贵，但是质量好，很多日本进口的）药品：感冒药，咳嗽药，止泻药，创可贴，清凉油，消炎药，烫伤药云南白药，蚊不叮（蚊子很厉害）等

礼品： 茶叶，中国结，十字绣，剪纸，丝绸，香木扇，皮影等(礼品太精细可能会在航运过程中损坏)资金

2.6 To School - 到校路线

自己动手丰衣足食路线：也就是火车–公交路线（下飞机先下个google地图，照着google地图查火车公交即可，挺准）；

火车路线：

火车时刻表网站：http://www.rail.co.il/EN/Pages/Homepage.aspx (手机应用里直接搜索israel railways可以下到火车手机app)

起点为：Ben Gurion Airport；终点为：Haifa Hof HaKarmel（海滩车站）或者Haifa Center（中心车站）或者Lev HaMifrats（湾区车站）（火车上有Wi-Fi 可以用谷歌地图注意下有没有到站，也可以让旁边的当地人提醒下）

小巴路线：

机场坐小巴可以直接送达学校，车上凑够10人的话人均120蟹壳，但缺点是需要等候。公交路线：Haifa Hof HaKarmel可以坐11路直达学校；Haifa Center附近有19/17路直达学校；Lev HaMifrats有71/79/146到学校东门附近；

土豪打车路线：

从机场到学校大致150usd，500Nis（四人凑一辆车的话，平均125蟹壳，只是行李带不了很多）

Arrival - 初来乍到

3 21

3.1 Registration - 报道手续
3.2 Key Things – 头等大事
3.3 Rent – 租房
3.4 Rent:Regions Near Technion - 租房区域补充说明
3.5 Dorms - 学校宿舍
3.6 Insurance - 保险
3.7 Transportation - 交通出行
3.8 Food and Shopping - 衣食购物

3.

3.1 Registration - 报道手续

学校基本地理概况:

Technion在一个山坡上，校内海拔跨越大概有几十米，所以来了之后先研究清楚怎么从自己的实验室/办公室到一些重要地点的最快路线很有必要。一般来说走楼梯、穿越别的系的大楼等会比较近。这里介绍一下学校的主要出入口和大路、重要公交车站等。Technion主要有两个校门，Main gate（西门）和Nesher gate（东门），分别朝向Ziv区域和Nesher区域。贯穿东西门的有三条大道，海拔最高的道（进西门向右上）会经过Senate building，Central library，机械系等单位。中间一条道是一条重要的主干道(Promenade康庄大道)，会顺次经过游泳馆、Guest house、计算机系、地标擎天柱(Obelisk乌尔曼的柱子)，银行、Student union、材料系等等。最下边一条道比较偏僻，旁边有化工系等。一般公交车会从西门进入，走最上面一条道绕至下面一条道然后重新出西门，或者在机械系站后出东门。需要注意的是东门在晚上(11点左右)和周末(周五下午至周六)会关闭，需要刷白色学生卡走旁边的那个小门，届时进出东门的公交车路线也会不一样(绕着technion走，西门到东门之间不停站)

学校的地图如Figure 3.1:

重要校内地点Figure 3.2:

- Bank Leumi – 已经换成了另外一家银行详见**3.2.1**.
- Senate Building
- International school (Mauberg building)
- Graduate school
- Sports center
- Student union 处于校园的中心地带，如下图，里面有若干食堂，一个Bar，一个电影院。学生会的办事地点在这个楼的底层。
- 食堂和餐厅(土木系，物理系，预科楼，游泳池都有食堂，Ulmann，Student Union，西门宿舍区都有餐厅)

重要校方人物:

- Ayellet Katalan（专职管理博后）负责博后、访问学者管理
- Noa Bentor 生活指南，组织旅游，日常有什么事都可以找她咨询联系方式：social@int.technion.ac.il.

Figure 3.1: Technion Map

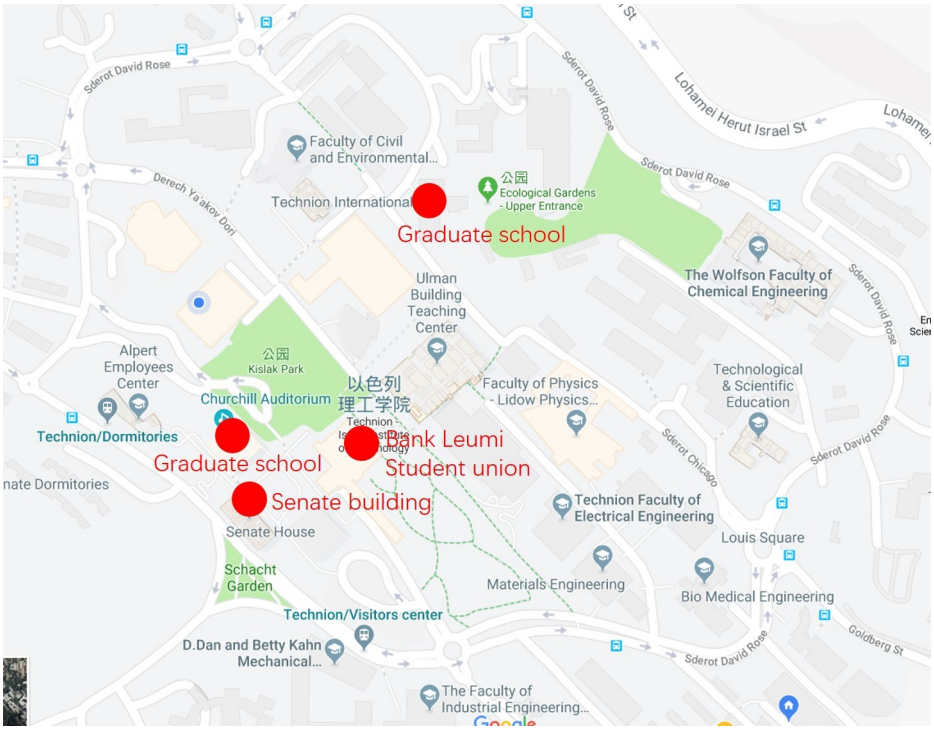


Figure 3.2: 学校地址

- Michal Kesary

3.2 Key Things – 头等大事

3.2.1 银行

带着护照、Technion的邀请信去银行开户，顺带开一张信用卡以及一个支票本，信用卡和支票本大约一周后到。（如果是住学校宿舍的同学，拿到储蓄卡之后强烈建议先往里面存1500谢克，因为每个月10号要扣住宿费，如果钱不够会被银行和学校双重punish，扣钱时卡里没钱会被要求交50谢左右罚款，交罚款还比较麻烦）。默认的储蓄卡是只能在以色列使用的，后期可以咨询他们直接加开可以在国外使用的储蓄卡/信用卡（信用卡额度可以询问可以达到多少），根据个人需要。(最好还带着身份证或者驾驶证，因为需要你提供一个税号之类，国内过来的很多人没有，但是用身份证也就可以了)。**注意：现在的Bank Leumi位于Ziv区域，可以查看谷歌找到(Gilboa St 36, Haifa)。Figure 3.2已经换成了另外一家银行但是不给外国人开户。**

3.2.2 手机类

SIM卡购买:

Golan电话卡（需要已拿到leumi储蓄卡)

大多数中国人购买的SIM卡都来自一家叫做Golan Telecom的公司，他们的官网在：`https://www.golantelecom.co.il/web/`是有英语界面的。可以选择在他们官网订购SIM卡，邮寄到你实验室（不推荐，特别慢）。或者去以下地点购买，购买的时候请带上护照和信用卡。Golan卡打国内座机免费，打得“过”多它会给你关掉，需要打他们客服要求他们再开通，客服比较难打通，等个三四十分钟没接通是正常的，多打几次就好，需要提供号主护照号。

Grand canyon (可以去一家叫做Bug的店（据说现在这家店不办卡了，可以在一门正对面的手机店办理（switch手表店旁）），就是大门进去往右手边走，走到底的对面就是。这家店试过中国国内的信用卡是不支持的，但是如果你有美国等发达国家的信用卡是可以的，急得话也可以叫已经有以色列信用卡的哥们帮忙，注：这个店用信用卡不成功的话可以检查下是不是小哥把你的护照号弄错了）。过去这个地方坐76或者77都可以到，但不是每个站的76，77都可以到，所以上车前问下司机是最好的选择。附录：这些国家的信用卡都支持：Austria, Bulgaria, Belgium, Croatia, Cyprus, Czech Republic, Denmark,Astonia, Finland, Germany, Greece, Hungary, Ireland, Italy, Luxemburg, Malta, Holland, Poland, Portugal, Rumania, Slovakia, Slovania, Spain, Sweeden, Britain, Switzerland, USA, Argentina, Russia, Belarus and the Palestinaina Authority.

Leb Hamifratz 二层，在一家冰激凌小店旁边。需要注意的一点：选购的套餐一般是第一年优惠价，第二年就会涨价（比如39谢每月涨到99谢每月），电话费每月从信用卡里扣，所以根本觉察不到。应该在第一年最后一个月的时候去店里或在网上更新套餐。可以几个人绑定办理手机卡，会便宜，绑定第二年更新的话，可以保留一个号码不变，其他号码需要换号换卡。

手机App推荐: (由于特殊原因，国内手机的安卓系统无法使用谷歌商店，建议安装谷歌框架后过来，不熟悉的可以淘宝搜索安装谷歌框架服务，目的是为了使用各项谷歌服务及安装国外常用的app）Google Maps（个人感觉一般足够使用)

- Moovit(也是公交查询，用的也比较多)
- Google Translate
- Morfix Hebrew-English Dictionary
- Easy.co.il 这个App界面是希伯来语的，需要有一点点希伯来语基础。上面能查到你周边的各种服务设施如商店、餐馆等的地址、开门时间、电话等等。
- WhatsApp（类似中国的微信）
- getTaxi

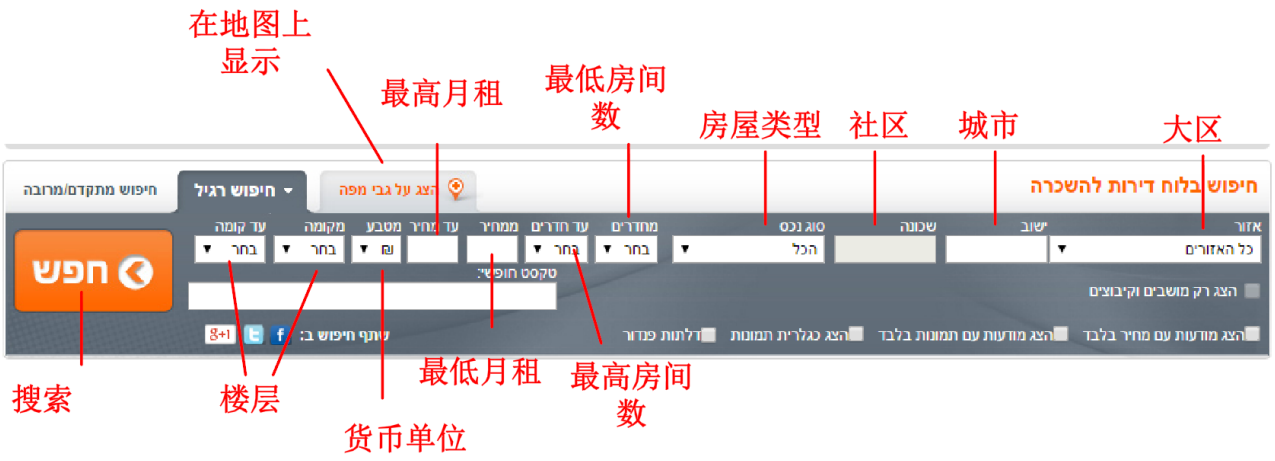


Figure 3.3: 租房

- israel railways app

3.3 Rent – 租房

3.3.1 找房前的暂住

学校的招待所Guest House。博后申请宿舍比较难，可以提前联系导师，让秘书帮忙预订Guest house，作为找房子的缓冲期。但是Guest house并不便宜，一般导师会负责这部分费用。如果导师没给安排Guest house，就只能找酒店住了，比如Pica大街的Hotel。

3.3.2 找房

以色列租房系统发达，有不少网站可以处理这个事情。方法一：首推`http://www.yad2.co.il/`. 租房的网页为`http://www.yad2.co.il/Nadlan/rent.php`. 不懂希伯来语的可以用Google浏览器在线翻译，一般翻译成英文还是比较准确的。租房页面打开后如Figure 3.3:

建议：

- 填写房间区间、月租区间后，其他不太用填，点击搜索，然后点击在地图上显示，结果如Figure 3.4。然后在地图上或者右侧列表里选择租房的城市。Technion周边主要是Haifa和Nesher。
- 以海法为例，打开之后会显示海法的主要社区，如Figure 3.5 所示。Technion周边的社区已高亮显示。
- 点击其中任意一个社区，就可以获得学校周边的租房信息，每一处房子都是一个水滴形状，浅色的为私人租户，深色的为代理租户。（下Figure 3.6(a) 是Nesher的房子，仅供示意作用）
- 每个雨滴点击进去后，会有房子的具体信息。有的也会提供照片。
  Figure 3.6(b) 翻译，从上到下依次为：房屋类型-公寓；城市-海法；地址-某某大街11号；房间数2.5个；楼层：位于二层共二层；月租-2600
- 上一个例子打开之后，如下Figure 3.7：分为四个象限。其中第一象限为房屋概况，包括地址、房间数、楼层、月租等；第二象限为房东的联系方式，从上到下依次为电话、姓名和邮件；第三象限是照片；第四象限为房屋详情，包括有无空调、阳台，是否同意合租，是否可以带宠物等，还写了房屋自带的家居情况，每月需要交纳的房产税、房租是否包括水电、入住时间等一系列信息。
- https://www.onmap.co.il/en/homes/rent/haifa 是一个英文网站，不会希伯来语的小伙伴们也可以在上面看看，不过上面的信息毕竟没有yad2全面。

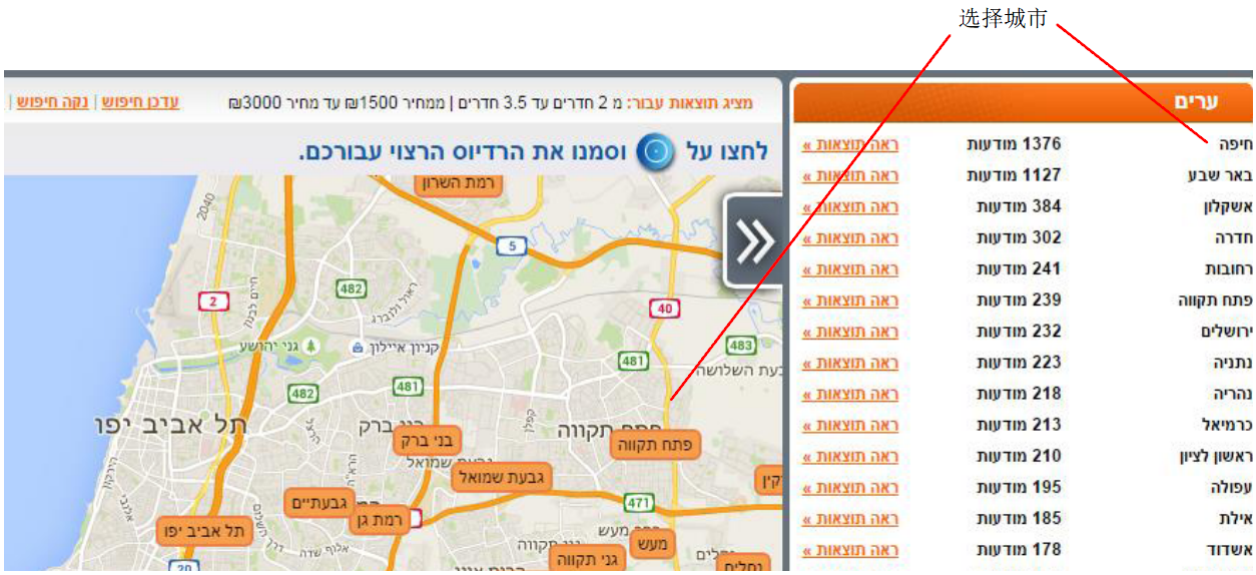
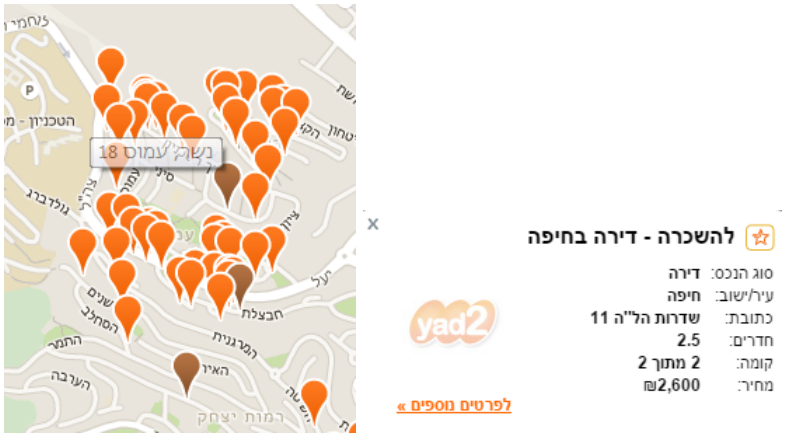


Figure 3.4: 租房

Figure 3.5: 租房



(a) (b)

Figure 3.6: 租房

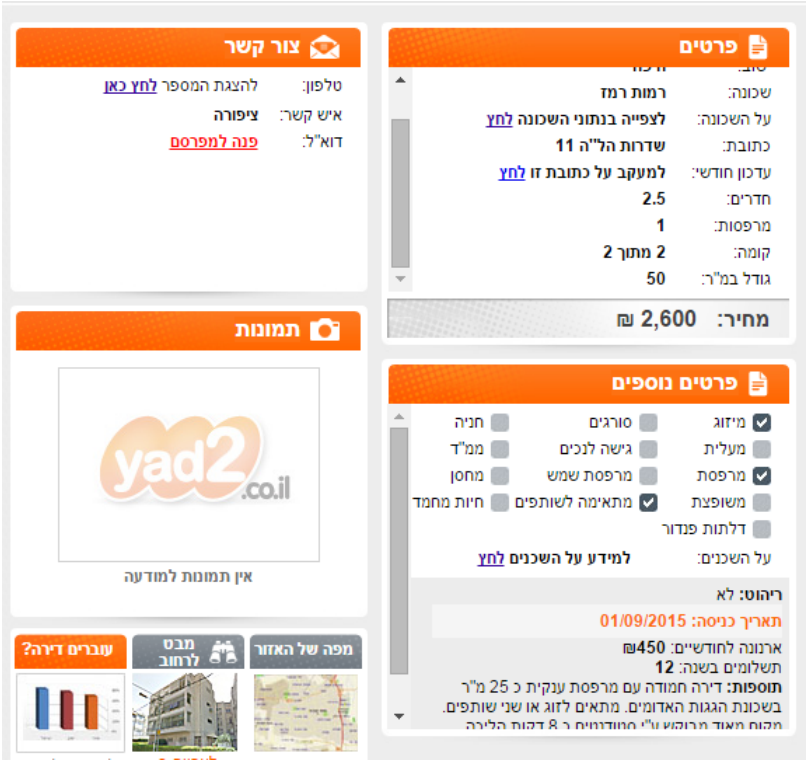


Figure 3.7: 租房

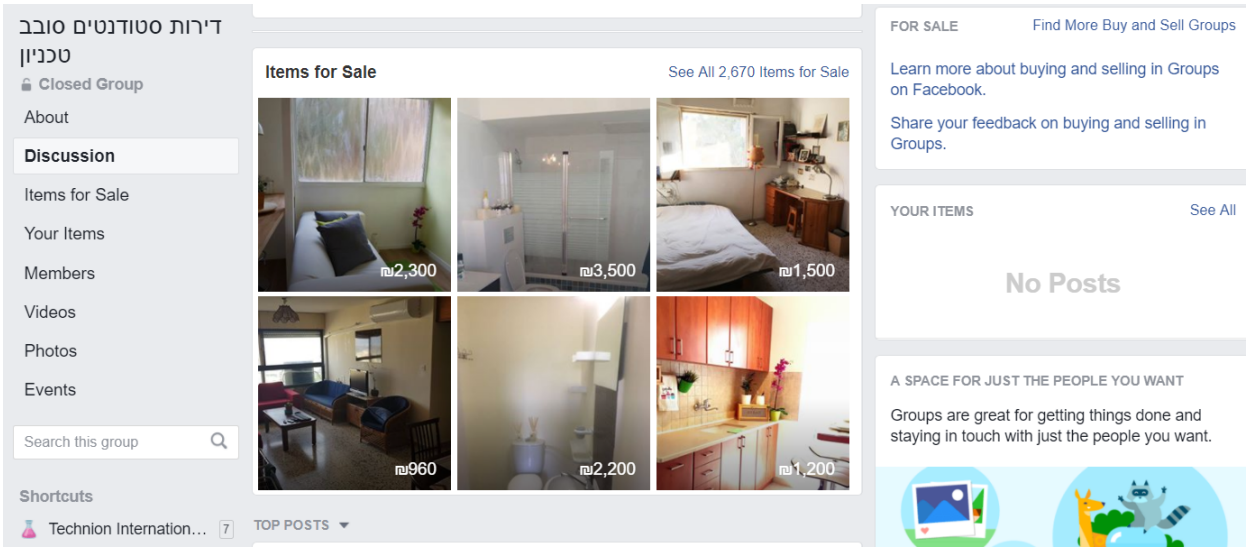


Figure 3.8: 租房

- 方法二：另外一个常用的网站就是Facebook的租房信息小组：`https://www.facebook.com/groups/apart.rent.near.technion/?ref=nf_target&fref=nf` 需要申请加入，有朋友在这个群组里同意加入即可。这个网站的信息大多是Technion附近的房源，包含价格、位置、房子照片等，可以评论、私信等。如Figure 3.8 或者请求加入下面这个讨论群：https://www.facebook.com/groups/173351201739/ 这个讨论群里很多都是房源信息，二手物品交易，而且有些房源比yad2上面的要更精致一点，也有一些二房东租赁的短期房源。可以facebook在线跟房东了解情况，也可以直接打电话问询。
- 方法三：找中介看房这个方法省时间省事，但是不省钱，因为一旦中介帮你找到合适的房源之后需要支付其一个月的房租作为他相应的报酬。但是中介手上的房源多，会根据你之前的需求帮你找到合适的房子，也会省去你很多时间自己看房。不怕好房子被别人抢走。Technion附近有以下几个房屋租赁的中介商（中介名字未知，我只知道大概地址）：Ha-Tikhon St 86, Haifa, 3229336 这个中介位置在十字路口上，门脸很小，貌似很不起眼，门口就有17/18/19路公交车站。Sderot Trumpeldor 54, Haifa 在Ziv Centre的十字路口上，比较显眼。
- 方法四：路边随处找每年每到8/9月份，Techinon周围的街道就会林立各种路边小广告，可租的房源会在路边树立广告牌，上面有房东或者中介的联系电话，也可以直接问询，不过这种方法就看运气了，还需要随时留意。
- 作为国际学生，可以时刻寻求国际学院的帮助。国际学院会有老师帮忙在常用的网站上搜索租房信息，并且帮忙联系房东。可以通过学院秘书联系到国际学院的相关人员。

3.3.3 看房

Nesher的房租相对比Ziv低一些，而且租房的税（arona）也比海法的要低。但从东门到学校的大多数建筑都需要爬坡，可以量力而行。当然从东门乘坐校巴到各大院系也是不错的选择。另外一个人住比合租要贵不少，如果想要舒适度又不想超过预算，可以选择离学校远一点的房子。

看房时要注意房子的大小、隔音好坏（以色列的房子绝大多数隔音很差，尤其是从一个大的公寓隔出来的Studio，所以介意声音的同学一定在确定之前感受一下）、周边环境（是否有超市，交通是否便利）、离马路远近（近的话交通方便，但有可能会听到车辆声音）、房子朝向（很多房子常年背阴，夏天比较凉快但冬天很冷，看个人喜好）、空

调炉灶等电器、家具、是否漏水等等。

非常重要的一点，房东人品也一定要考量。任何一个地方的房东都有好有坏，找房子时除了看房子本身是否满意，一定也要分辨清楚房东的为人，在以色列尤其重要。有时房东带你看房时吹得天幻乱坠，合同一签立马变脸。犹太房东一般比较抠门，除非落实到合同上的，其他的口头承诺不要轻信。比如房东说会给你提供什么电器家具、会给你什么优惠之类的，如果说了，就让他写在合同上！！如果想要添加什么家具一定要付钱之前就让房东搞定，稳妥一些的办法是咨询租过房的人，考虑他们的推荐。

3.3.4 签订合同

同学们签合同时往往比较信任房东，不读条款就签字，这对自己是非常不利的。如果合同是希伯来语，可以让房东提供一个英语版，或者让认识的以色列人同去帮忙翻译，并逐条阅读，时间不够的话可以带回去研究透彻后再跟房东约时间签字。有时合同里会隐藏一些霸王条款，不满意的就提出让房东修改或添加。以色列人的办事方式倾向于直来直去，丑话要说在前面，要合理地维护自己的利益。

这边的房子一般会倾向于出租一整年，所以待不够一年的话要提前跟房东商量，如果房东一定要签一年，要考虑自己临走前能不能把房子转租出去。另外东门外的一个楼（Amos 16）可以只签三个月的短租合同，算是一点优势。

3.3.5 支付房租

常见的付房租方式是，如果签了一年，就给房东12张支票，每个月兑现一张。也可以每个月付现金。有没有押金就看房东怎么说了。这些都取决于房东的人品，如果人品不好，等搬走后房东可能会找各种借口克扣押金。一般支付押金也有几种方式：

- 有导师或者同事当地人作为保证人，如果房客临时违约或者租期未满搬走房东可以找他们索取相应的租金补偿；
- 如果没有当地人作保证人，房东会预先扣留租期最后两个月的租金填在支票上作为保证金，支付日期很可能是房屋租赁开始日，以免房客提前搬走，这样最后两个月的押金已经预先交付给房东了，房东也不会要求别的保证金了；
- 或者签一张大额的支票，不写支付日期，如果房客提前搬走，房东有权要求支付赔偿损失，如果没搬走顺利住满一年房客再要求房东返还此支票。

租房后续之安装网络Bezeq，常见的价格为100谢每月，网速快一些的140谢每月，可以跟合租的伙伴或者邻居一起分担。Hot 贵贵贵！不推荐..... 不过以色列的Wifi公司一般服务态度都不太好，服务电话也都是希伯来语，很是头疼。为避免跟他们打交道可以办理手机4G网络然后开热点，Golan一个月100G流量，一个月30谢左右也不贵，就联网麻烦点。

3.3.6 缴纳水电费

一般而言，每月需要自行缴纳房产税（阿诺那）、水费（码亦亩）、电费（哈市码）、煤气费以及物业费（vad Bait）。除了物业费之外，其他几项都要在银行或者邮局缴纳，其中银行每次要5.5蟹壳的手续费，邮局则免除此项费用。

房产税取决于地段和房屋面积，Nesher要较Ziv便宜；

水费为阶梯价位：大致一吨九谢；

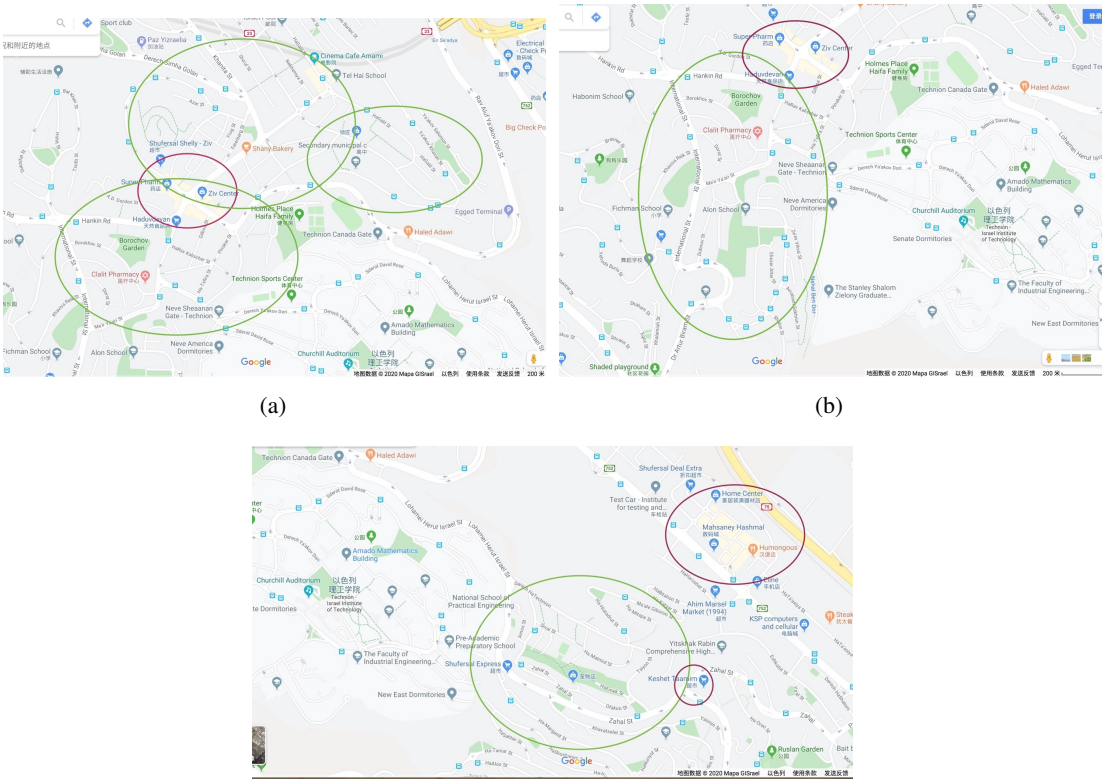
电费、煤气费可用如下公式表示：

总额=（固定费+走字*单价+罚款）*1.18 大致的单价为：

电费单价为0.54nis/kwh；.煤气为70nis/方；

物业费一般交给居民楼的某一家，大概几十块钱；

有的房东采用房东先垫付，之后和房客清算的方法。签合同的时候要明确。如果不是自己交，房东收你水电费时要让他出具单据，上面会明确写出每个月（或每两个月）花了多少钱。了解上述的均价也可以做到结算时心中有数。有些是和邻居一起分摊，当然租房之前都要先问清楚这些具体的支付方式。



(a) (b)

(c)

Figure 3.9: West Gate - 补充住宿区域

房屋维修：一般房东会负责一些点地方的维修，例如水管漏了等等，但是如果后续自己增添家具和家电都是要自己付钱的，如果大件家电像是冰箱、空调、洗衣机损坏维修还要事先跟房东讲清楚应该是谁负责出钱维修护理。

总结租房Tips: 如果真心想在校外租房，可以集中在一周之内多看几处房源，小编是在一周之内看了20多处房源，如果看好房子一定要快速决定下来，一般好房子发布当天很可能就有很多人看房就被别人抢走了，以色列很少有十全十美的房子，太好的房子太远，太贵的房子租不起，交通便利的噪声大，其实具体还是取决于自己的个人偏好，签合同时一定务必务必读清楚条款!

3.4 Rent:Regions Near Technion - 租房区域补充说明

学校西门（West Gate）, 如图3.9(a),出去之后“最大”的商圈就是Ziv了，附近有各式银行，餐厅，小超市，药妆店等等。这附近以犹太人居多，有一部分是正统犹太人家庭，好处是治安好，小区安静干净，而且附近交通便利，走路去学校大概30分钟之内。但是这附近区域也是租金相对较高的区域，房源紧张。

西门出去往山上走就是另外一处住宅区，优点是环境优美，安静，但是交通和购物不如上图区域方便。租金价格相对合理。如图3.9(b).

从学校东门（East Gate）就会到Nersher镇，这边房产税比海法低，房屋租金相对低廉，山脚下有一个“大型购物中心”。坐车下山大概10多分钟，缺点是Nersher的房子普遍装修不太好，设施老旧，不过幸运的话或许也能碰到几处装修样式新颖的房子。如图3.9(c).

3.5 Dorms - 学校宿舍

Technion的宿舍一直比较紧张，主要分为三大宿舍区（America，Canada，New Eastern），博后申请到宿舍比较难，申请到的主要住在America这个区最老的楼，现在研究生很多也在这个区其他的楼（2017更）。不过最近也开始在这个区建造新楼了（目前只允许当地学生申请（2017更）），可能以后来的会有机会住进去。America dorm紧靠学校西门的山上，平时买个水什么的可以在宿舍区下面的小超市购买，其他的话还是去Ziv比较合适。博后的宿舍大多为两人间，共用客厅卫生间，房屋整体偏旧，条件一般，研究生的宿舍大多为五人间。好处是处在校内，还算方便些，价格也比较便宜，正常每个月在1000-1400谢左右，宿舍区有洗衣房，使用学生卡充值即可(有了学生卡之后使用洗衣房的功能需要另外开通，所以拿到卡的时候顺便在学生中心取卡处开通下就可以了)，可以在学生中心一楼书店大妈那充值或者网上充值`https://app.laundro-smart.com/Forms/frmMain.aspx`，在网上还可以预约洗衣机烘干机，需要预付多少，到点不去会被扣。此外宿舍区（美国区加拿大区）离健身房游泳馆比较近，这也算是一大优势了，晚上周末什么的很快都可以过去。关于申请到宿舍，主要是靠运气吧，如果来时正好有人搬走，学校就会把人安排进来。博后的话跟收入多少也有很大关系，一般来讲更倾向于给工资偏低的人安排宿舍。

3.6 Insurance - 保险

按照以色列法律，所有来以 Vistor 都需要购买保险。为方便 Visitor 办理保险, Technion 与 Harel Insurance 合作，在 Technion 国际部设有 Harel insurance 办公处。Harel 的工作人员（主要是 Einat 和 Meytal）会于每周四下午 1-2 点在Technion国际部处理 visitor 的保险事宜。建议提前联系 Einat (Einat@yedidim.co.il) 或者 Meytal (academic@yedidim.co.il) 办理保险和预约见面时间，避免白跑一趟。

Harel 保险主要分为UMS和Prestige这两种，两者区别主要在于能否续约和价格。保险实际价钱取决于被保险者的年龄，约每天2.0-2.5美金（这个价钱会有所波动）。

Prestige 年费比 UMS 贵约200美金，但其保险范围更广一点，可以覆盖孕期的基本检查。此外，Prestige 可轻松续保，因为每次投保前均需重新填写身体健康调查信息，若在保险结束前续约，则可以继续覆盖续保前出现的疾病治疗费用。倘若为 UMS，新续或者购买的 UMS 则不能覆盖之前发生的疾病问题。但是，UMS 的优点为便宜，而且提供七天至一年不等的期限(Prestige 只能购买1年)。有种短期的保险为 Tour&Care-Health Policy，其实际上是 UMS 的一种，所提供的医疗服务也是一样的。具体选择哪一种保险，根据自己需要，但是若要在以色列怀孕并享受孕期基本检查，一定要在怀孕前选 Prestige。请注意，Prestige 和 UMS 均不覆盖分娩（分娩费用具体可参见‘在以色列孕娃、生娃和育娃’一章），孕期并发症，基因检查等非一般检查。保险政策也可能会有波动，若有疑问还是向 Harel 的工作人员询问清楚。

保险种类有两种，分别为 UMS 和 Prestige，两者区别主要在于能否续约。另外，后者的保险范围还稍微广一点，例如孕期的基本检查。价钱上取决于被保险者的年龄，大致上一天2.0或2.3美刀（这个价钱也是在变化的）。保险贵的那个是指你当年保险期内生病，在下年你续约后，依旧在保险报销内。对于大多数同学来讲，UMS足够了，但往往保险员会极力劝说你选更贵的Prestige，如果你打定主意要UMS，需要强硬地告诉保险员你的选择。

关于保险服务，建议选 Clalit 业务，Clalit 是以色列最大的医疗网络，诊所较多，而且在学校里设有 Clalit 诊所，方便看病。购买保险后，可仔细阅读保险服务条款，了解自己能享受的医疗服务，常见头痛感冒，尿路感染和跌打损伤等，都可以在选择的服务诊所里治疗。但是保险不覆盖交通意外，倘若不幸发生，要获取肇事司机的姓名，电话和车牌号，方便需要自己支付医疗费用时索赔，同时联系保险公司的 Einat 或者 Meytal (虽然他们说保险不覆盖交通意外，但或许她们可以帮忙做点什么)。

倘若没有保险，救护车费用1000谢，急诊挂号1300谢，包含一般检查费用和一晚住

院费（若需超过一晚，请了解清楚具体费用）。牙科检查基本免费，在大峡谷负三楼有牙科诊所，可从大峡谷负三楼停车场中间的电梯再下一层到达。牙科拍片需要付费，约160谢（实际上费用跟片型有关，最好了解清楚再拍），拔智齿400 500谢/颗。牙科止痛药免费，可在大峡谷正入口右侧的 superpharm 取药。请注意，在 Clalit 诊所的药店和校园里的 superpharm 取药一般是免费的，在其他 superpahrm 则不一定。参加国际会议的同学，也需要购买相应的旅行保险，可提前联系 Harel 工作人员购买。从以色列去往其他国家旅游时，建议购买保险，可在某宝购买，但某宝的保险作为签证材料没问题，倘若真正需要时，可能存在问题，建议提早联系 Harel 工作人员购买，一般为每天2.2-2.5美金，所覆盖范围越广价格就越高，保险申请单上有具体费用。紧急情况下，可以电话联系 Einat 办理。

3.7 Transportation - 交通出行

需要注意的是以色列的公共交通（巴士、火车）只在工作日（周日到周四）以及周五的白天（到下午三四点）运行，除此时间之外基本上只有出租和Sherut。Haifa由于有很多非犹太人，所以周六都是有少量公交车运行的（如79，1，245，200等等），因此在周六去海滩之类的地方还是完全可行的，建议提前查询。

3.7.1 小巴:

Haifa乃至整个以色列的巴士大多数属于一家叫做egged的公司，他们出售Rav Kav卡（公交卡），会比直接买票便宜一些，可以在（hof hacarmel火车站）购买到这个卡片。学生卡：找Ayellet开具学生证明之后可以拿到student card（但是办理公交卡需要带上护照和学生证明或录取通知书去hof hacarmel办（每学期开学，可以在玻璃房那排队更新或者办理公交卡，也需要护照及学生证明），学生公交卡坐车7折优惠），这个证明你拿你的接受信也可以，其实就是需要一个有Technion的章的证明就可以。卡片的充值可以在充值机器上使用现金或信用卡完成，或者上车给司机钞票告诉他你要充值的钱数。坐公交还可以办理一日卡，需要有个人公交卡，一日之内免费坐，公交车上就能问司机买票，票会记录在公交卡内，不过要付现金，每次换成还是要刷一下，滴一声响就完成了，无论公交、火车、城际大巴都可以坐，海法到特拉维夫（包括本古里安机场）Day Ticket 40谢，海法到耶路撒冷Day Ticket 60谢。公交卡还可以在车上直接买临时公交卡，无个人信息，有8折折扣，比较少。

乘坐巴士需要从前门上车，如果有公交卡则插卡之后等待出纸质票之后拿走卡片和票，如果没有卡，可以直接给司机钱买票（一般为5.9谢）。如果司机询问去哪儿（希伯来语发音近似"雷按Le-On"），告诉他你要去的区域即可（如Nesher, Hadar, Haifa, Technion）等等，起点终点均在同一区域内时，票价为5谢。需要注意的是市内还有Metro（银色车身，1,2,3路车），需要在站台找一个白色售票机买票，上车无法购票。

巴士卡（车票不可）买5.9蟹壳的票是一个半小时内转车有效的，如果一个半小时内你再次乘车免费（刷卡时直接出现绿灯，不用司机扣款，不出车票），有的车（如71和79）如果上下车在同一个区，可以只买一次性的票5谢，但没有一个半小时之内转乘的优惠，具体问司机。补充：一些公交公司的票是不能多次使用的，例如Dan公司……

巴士的路线和时刻查询可以通过以下途径：

- Egged官网：http://www.egged.co.il 权威应该是没话说，但是查询系统不是特别好用
- 下面这个可以查到大多数的公交车信息，有英文！`http://www.bus.co.il/otobusimmvc/en?AspxAutoDetectCookieSupport=1`

各家公司都有自己的网站，但是很多都是希伯来语，Chrome谷歌翻译可以基本上解决。例如，Dan公交公司：在特拉维夫很常见`http://www.dan.co.il/` Superbus公家公司：在北部地区很常见`http://www.superbus.co.il/`

- Google maps：易用性和体验没话说。
- Moovit：安卓和iOS均有，比google maps好的一点在于可以告诉你下一班公交预计到达时间（实时更新），但是常常也只有参考价值（手机用户上车后可点击车次信息旁的一个“手机散发信号”的图标来分享定位，这样可以提高准确度）。这个软件易用性欠佳。

3.7.2 校内小巴

有了Egged的公交卡(Rav Kav 卡)之后，可以去 Student Union 一层凭学生卡开通校内公交的权限，这样在学校里面可以免费公交车。只要不出校门都是免费。如果坐公交车出校门，记得跟司机说你出去，不然只要开出校门你就相当于没有买票，被查到会被罚。

3.7.3 火车

网站：`http://www.rail.co.il/EN/Pages/Homepage.aspx`，可以查时刻表，票价等。
手机app：Israel railways app
火车有学生票，但是需要持有以色列学生公交卡Rav Kav才能购买；

3.7.4 出租

注意以色列出租的起步价和乘车人数、行李数等挂钩，所以人多且行李多的时候起步价会更高。
有这么几个方法：电话预约，例如学校门口的8222222/3,。打通后告知对方你要用车的时间地点即可，具体价位走表，外加大约5蟹壳的预约费。打电话讲英语是可以的，但是对方态度很差，做好心理准备。一般晚上赶火车可以用到这个。使用GetTaxi（App）神器，方便快捷，无需手续费，还可以和司机谈笑风生。

- 电话预约，例如学校门口的8222222/3,。打通后告知对方你要用车的时间地点即可，具体价位走表，外加大约5蟹壳的预约费。打电话讲英语是可以的，但是对方态度很差，做好心理准备。一般晚上赶火车可以用到这个。
- 使用GetTaxi（App）神器，方便快捷，无需手续费，还可以和司机谈笑风生。

3.7.5 Sherut小黄车(常用作无公交时去机场)

带司机的拼车计划，Sherut联系电话：048676444

3.7.6 租车

中国驾照：Hertz可以，Avis公司不接受（以色列这个没租过，约旦欧洲都接受）（我在Avis租过，没有问题哈，价格合适，只是需要仔细检查车况，），sixty公司可以，驾照翻译可以在租租车在线生成。El dan不确定，网上租车前最好电话确认一下

租车价格：跟天数，里程（很多情况下超过250公里每天会额外收费），公司，促销活动，车型等等有关，总体租车价格跟国内价格差不多，但是这边保险比较贵。

Sixty的价格是一天60美元左右（包括保险），租一天的总里程是200公里，3天到7天的总里程是3000公里，一个月的总里程也是3000公里，超出的里程按每公里0.34美元收费。在租租车网租车的话，保险很便宜大约一天60元，租车价格比直接去租车便宜很多，里程sixty在租租车租两天及以下每天是250km，可以询问增加里程而只需很少的钱。

以色列汽油、柴油昂贵，大概11人民币／升，大部分高速免费，非高速路上没有红绿灯时候如有行人等待通过，注意主动停下来，谷歌导航可以选择避开高速。红灯不可左/右转。别违规。

一般都是满油借车满油还车，还车点和租车点不同可能需要另付钱，GPS 需要另租（手机的谷歌导航免费，也挺好用）。

Figure 3.10: 超市Ziv

3.8 Food and Shopping - 衣食购物

整体上以色列物价不低，但是同一类商品在不同超市的价格差异大。各种超市商店除开特殊情况外，一般都只在工作日（周日到周四）及周五上午至半下午（两三点）开门。

在宜家商场附近有耐克折扣店，价格还可以，男生鞋参考价270鞋，女生鞋参考价150谢（有时有折扣一样价格可以买两双），耐克店可以谷歌地图搜索nike outlet。

3.8.1 超市

这里按东门区和西门区分别列，先是西门（Ziv区域）

- Shufersal （红房子）：shufersal分四类，东门外最贵，这个红房子其次，grand canyon的第三，蓝房子最便宜(Shufersal Deal Bar Yehuda Road)。他家店晚上关店前半小时，现烤面包是半价的。红房子里有肥牛片，涮火锅解馋哈
- Ziv有机店（Logo是樱桃）：这家店有散装中国大米、花生米，有中国面，粉丝，酱油，醋等等，有20一年的会员卡，有的东西可以打折。
- Super Pharm (主要买一些洗化用品，标志为

. 这家店是有apps的，在google play 搜索店名就可以，打开左上角第一个图标会有不定期更新的coupon，在买东西结账的出示给店员，有的时候会爆超级特价商品出来)

再是东门：

- 学校东门小超市Shufersal店（价格比较高，蔬菜质量一般，但是方便啊，懒人超市，就在东门对面). 如Figure 3.11.
- Tsahal俄罗斯商店（有价高质劣的猪肉出售，满足想念猪肉的童鞋；这里的巧克力和冰淇淋非常不错噢，物美价廉，还有半成品俄罗斯牛肉馅儿馄饨什么的，以及可以煎炸的饼干。如Figure 3.12.
- Shufersal Deal Extra （蓝房子）：住东门附近的可以走路过去，然后坐车回来，这儿算是一个购物中心，有餐馆、电器、服装商店等。（开门时间：日一二早九晚十，

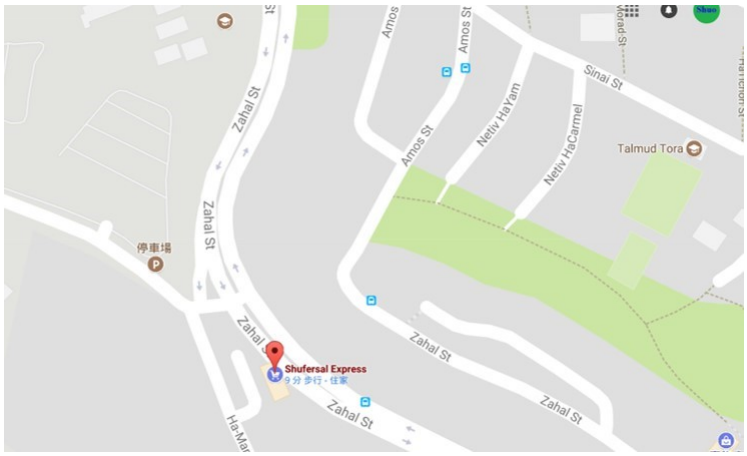


Figure 3.11: 超市东门

Figure 3.12: 俄罗斯超市东门

Figure 3.13: 蓝房子超市

三早九晚十一，四早九晚十二，五早九午三点半，六晚八至十点）。蓝房子那有家俄罗斯小超市，猪肉、排骨不错，8谢一袋的蟹棒非常棒。如Figure 3.13。

- Rami Levy：相比其他超市这里会便宜一些。以食品为主（包括这家，shufersal和Mega都是可以直接网上订货的，Rami Levy运费25/次不限量，价格比实体店便宜一些，需要注册一个用户名，结账的时候直接填写住址和银行卡信息即可，虽然没有英文页面，但物品都有图片，注册结账都只是简单词汇，用谷歌网页翻译完全可以搞定。这家店也有apps）（开门时间：日一二早七点半晚十，三四早七点半晚十一，五早七午一，六晚九至十点）
- Home Center：居家旅行，杀虫越货的商品工具应有尽有（然很贵，建议大家想好要买的来前淘宝备齐，见过跟淘宝差价100倍以上的家居用品）。

3.8.2 Hadar - (Talpiot Market)

- Talpiot Market囊括几乎所有常见菜，出了入口通道正对一家是有韭菜卖的，门口有个面包车，直接对老板说韭菜中文发音即可。有菠菜（注意分清菠菜和野菠菜<–酸模，口味相差很大）。有三四家鱼店，要注意新鲜程度。校内可坐19路直达，Google搜索Talpiot Market即可。
  - Vegetables & Fruits & Seafood
    Figure 3.14是一个下沉式通道(按照箭头方向走)，走进去左手边第一家蔬菜店，经常有卖菠菜，11月开始到次年4月左右有白菜买。
  - Seasonings & Dry Goods 例如：按照图3.15箭头方向走
- 东西店，HeHaluts St. 1，19路和112路可以到附近，会卖很多亚洲国家产品，如醋、酱油、面条、香菇、木耳等等。保质期不准确，大家买的时候注意看清楚。
- 哈达周边有很多俄罗斯超市，卖的东西大同小异，都有猪肉和猪肉制品。如Figure 3.16.

3.8.3 商场

- Grand Canyon：产品线比较全，可以买到名牌服装，高档时髦的电子产品，里面也有食品超市。有一个电影院，普通电影票价40谢。（一层进门右转直走到头的生活

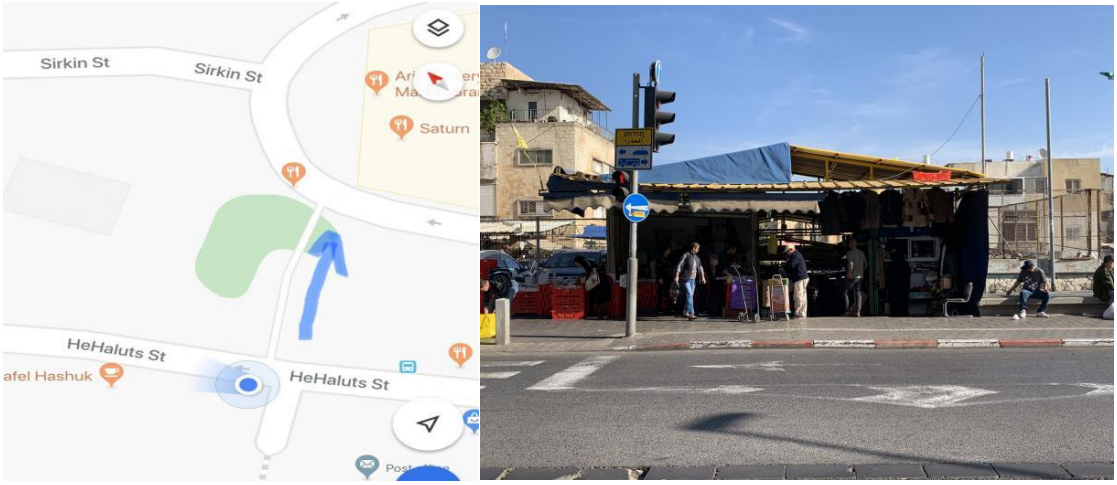


Figure 3.14: 哈达入口。

用品店调料非常齐全，可以买到花椒，不过很贵）

- Lev Hamifratz 有电影院，以色列是偷跑区，所以很多大片会比国际公映时间早上几天上映。谷歌输入电影名称+haifa自动就会出Yes planet的排片表。官网可以查场次，可网上订票。以色列看电影要自买3D眼镜，5块，买了可以带走自己下次看电影记着带就好。买票时出示学生卡，普通电影学生价30谢。

  网址：`http://www.yesplanet.co.il/`
  网址：`http://en.sratim.co.il/viewmovietheater.php?id=13`也不错，英文界面，类似国内的Mtime时光网，有当前上映电影的评分和各个电影院的上映情况，放映时间以前面的官方主页为准。
- Holzot Hamifratz: 这里有许多品牌的折扣店(outlet)，可乘坐公交车到 Lev Hamifratz 交通枢纽站到达。
- 德国街上的 City Centre Outlet Mall: 德国街边上也有一家小型的 Mall, 里面店不多，有些属于 outlet, 价格会比较便宜，其中一家生活用具店品种较多价格也很实惠，若在附近，不妨进去看看是否可淘到需要之物。
- Ikea, 30, Kiryat Ata 宜家附近也有一家大型购物商场和一些品牌折扣店，想要买厨具、家具的可以顺便到附近转转，宜家每年年末年初的时候折扣优惠力度都会比较大。
- Haifa Mall

3.8.4 餐馆

McDonald's：各大商场、超市附近，是全球最大的美国连锁餐厅，主要贩售汉堡包、薯条、炸鸡、汽水、冰品、沙拉等传统美食。价格比国内贵一点，但是味道还是一如既往的鲜美爽口，环境和食物都令人心旷神怡，流连忘返！中文名：麦当劳！

靠近海边的Calamaris, 海鲜做的好吃，视野很好，烤的的Pita饼也是极棒的。Fattoush在德国区本古里安大街那边，也是推荐的餐馆。Minna Tomei 是不错的一家亚洲餐馆（没中国菜，你也敢叫亚洲餐馆。。。），在 Haifa Mall 附近，推荐大家尝试。Chang Bar是泰国菜，做的面条是很好吃的，在 Ha-Namal 大街那边。还有 Giraffe 也是很有名的亚洲餐厅，其隔壁的 Ruben 被称作是"海法最好吃的汉堡店"。

Haifa 有一家中餐馆名叫 Yanyan（欣欣），老板是越南华裔的，在 hardar 附近，主打的菜应该是烤鸭。如果你想尝试在异国他乡吃到中餐的感觉，可以约三五好友前往，味道当然没有国内的那么正宗，但在以色列你懂的。Ziv新开一家餐厅 Biga，环境装修不

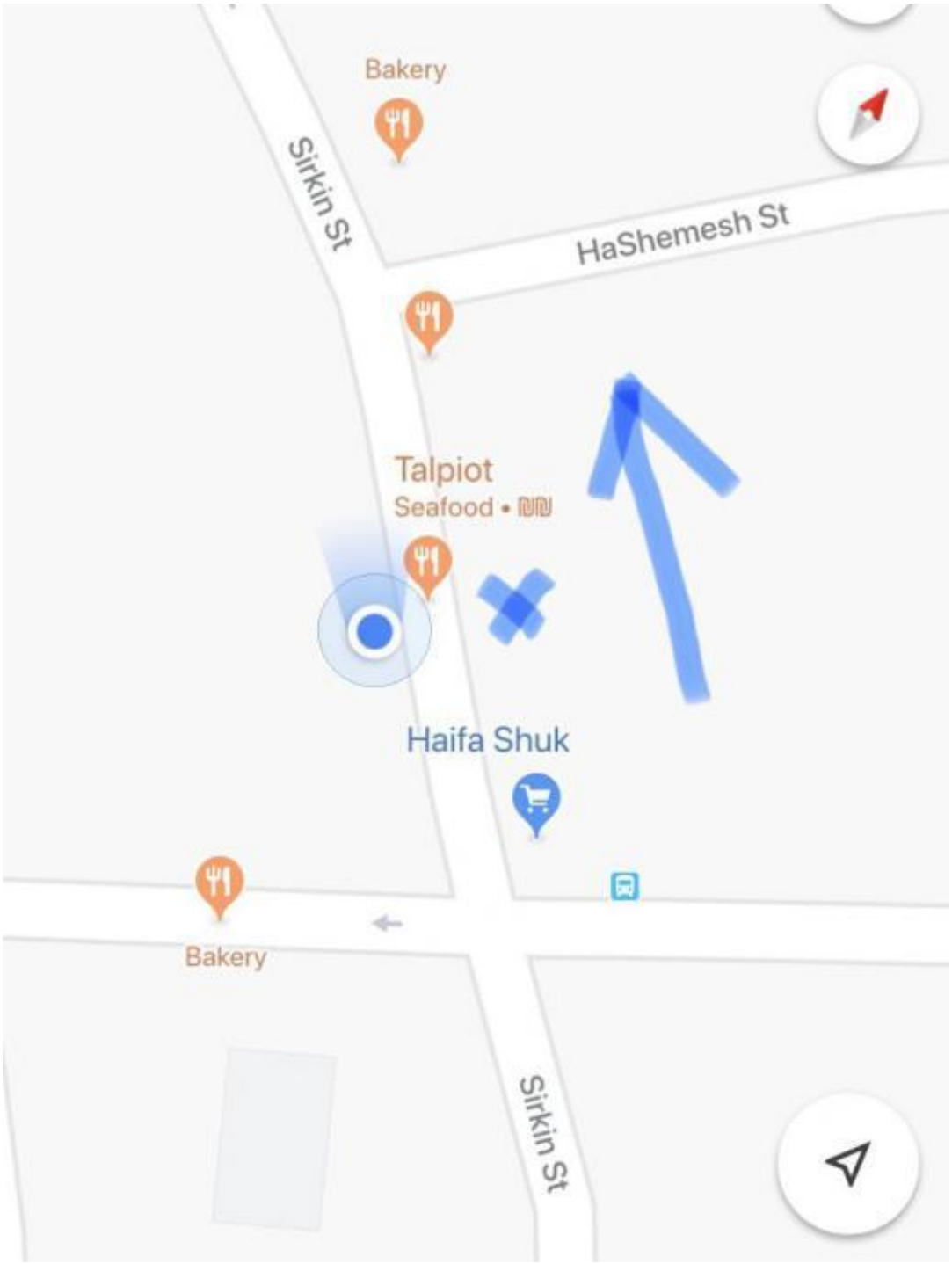


Figure 3.15: 干货店

Figure 3.16: 哈达

错，菜品偏甜，但可以要求多放辣椒。

- 学校酒吧：学生中心顶楼
- vivino：意大利餐厅，学校西门步行半个小时大约，味道、环境不错
- Raffaello：意大利餐厅，海法猫（haifa mall），公交站那片区域
- Minna Tomei：亚洲餐厅，无中餐（Raffaello对面）
- Shrimp House：当地人吃便宜海鲜的地方
- Giraffe Asian food: 亚洲餐厅，不错
- Nola socks pub：ziv区小酒馆
- 哈达区域很多小酒吧，当地人常去

3.8.5 冰激凌店

Ziv广场附近有一家，味道甚好，店名如Figure 3.17(a)。

Ziv广场另外一家为 Leggenda, 在 Nocciola 对面，价格、味道和品种都是很棒的。

3.8.6 面包店

Ziv广场附近有一家，店名Shemo,他家的蛋糕做得很好，组里活动，或者有人生日，大家一般都到这里购买，强烈推荐。如Figure 3.17(b).

3.8.7 校内餐厅

物理系楼下餐厅NUNA（午餐，素食）：哇哈，素食原来还挺好吃的，该餐厅有Facebook主页，查找Caffe Nuna可以看到每日菜谱。

土木，senate house，泳池都有餐厅，计算机学院Taub楼下有沙拉。详细可以看Technion Map里面基本都有标识。

(a) (b)

Figure 3.17: 冰激凌和蛋糕店

3.8.8 纪念品店

Zohar art and gift shop：位于 HaNassi Blvd 124, Haifa, 里面有不同价位、风格和品种的犹太、基督艺术纪念品。经营者为两位七十岁左右的姐妹和一位90多高龄的母亲，她们英文和态度都很好，可以顺便向她们了解这些艺术。用信用卡支付没有折扣，若用现金支付可主动提出是否可以给折扣，一般为5%-10%。营业时间为周日到周四（周二不营业）为10 点-18点; 周五为10点-13点。

3.8.9 以色列红酒

Hermitage 酒庄: 位于 Kdoshei Jassy St 2, Haifa, 里面的酒琳琅满目，有不同价位、不同类型和不同牌子的红酒、威士忌、伏尔加、鸡尾酒等酒可选择。

EST.
2011
HERMITAGE
BOUTIQUE

IV Enjoy Study - 快乐学习

4.

V Play in Haifa - 深度玩家

5 47

5.1 Language - 语言交流
5.2 Holidays - 重要习俗节日
5.3 Daily life - 生活起居
5.4 Travel - 游山玩水
5.5 Hiking - 日常Hiking
5.6 Fitness - 体育健身
5.7 Pregnancy - 孕娃、生娃和育娃
5.8 Kindergarten - 幼儿园
5.9 Other - 其他有用中文链接及附属文档

5.

5.1 Language - 语言交流

5.1.1 日常用语

- 希伯来语
  虽然你可能碰到的大部分人，尤其是学校里的人，都是会说英语的，但是日常生活打交道的一些人可能并不会。这时候懂一点点最最基本的希伯来语有的时候可能会很有用。这里仅介绍一些最基本的希伯来语词汇，有时间和精力的，可以考虑学习一下。
- 学校里有基础培训班，学费1100谢，有时International School会有免费的课程邮件通知；也可以跟着国际本科生一起上，免费，但是要提前跟老师打好招呼。
- 人文学院每学期是有希伯来语课程的，免费，会有很多社会人士也去听课。不过是从希伯来语初级2开始的，要有一定基础才能上（语法要求并不高，好像是从过去时开始学起，但是会几乎纯希伯来语授课，要求掌握词汇比较多）
- 自学的话，教材、网络视频多种多样。常见的英文教材有《Succeed in Hebrew》、《Colloquial Hebrew》、《hebrew from scratch》，排名分先后，后两本书网上都可以找到相应的pdf和MP3。纸质字典类推荐《希伯来语动词大词典》（英文为：501 Hebrew Verbs），书店里可以买到，价格小贵。
- Succeed书：贴合日常生活，词汇、语法很丰富；Colloquial书：以常用口语为主，涵盖日常交流的多种场景；Scratch书：经典教材，北大希语参考教材，内容比较陈旧，重点在文化方面；
- 一些常用词汇可以在这个页面找到：`http://www.anglo-list.com/learning-hebrew-401`
- 希伯来语是拼音文字，学会字母基本可以读（元音全靠猜）。由于很多字都是英文字的转写，所以可以大致凭借读音猜出来。
- 以下列的转写中，除了这几个需要注意的，其他发音都同英语。一般单词重音在后面的音节。
  o -> 音欧H -> 音喝，但是在软腭后方有摩擦，是个爆破音，听起来像吐痰。
  u -> 音呜h -> 音喝，和正常的英语h一样。
  r -> 一般发成小舌音，接近法语r。母语是俄语或者阿拉伯语的以色列人可能会发成大舌音，接近西班牙语r。

- 常用语:
  Shalom 你好一天神马时候见面都可以说
  Alan 嗨
  Tov 好，好的
  sliHa 同英语Excuse me，打扰别人问问题、不小心碰到别人等等都可以用。
  Boker / Erev Tov 早上/晚上好
  Toda 谢谢
  Bevaksha 请、不用谢
  Ken 是
  Lo 不是
  Lo, toda 不用，谢谢
  Ya'ala 没什么具体的意思，和你讨论完了，事儿完了常说。经常和bye连用。
  Yofi / Yafe 漂亮，可以说具体的东西很漂亮，也可以说事情做得很好。

- be hatsleHa good luck
- livriot bless you（打喷嚏后说，被说一般说toda）
- betiavon 好胃口，看人家吃饭的时候说，被说就toda
- eifo haSharutim 哪里有厕所
  建议学习一下数字的说法，在买东西的时候会很有用。（价钱构成是多少多少元，几十几分）
  强烈建议除非希伯来语好到真能和以色列人正常交流，不要和以色列人说希伯来语，他们对"会一点希伯来语"的认知和我们通常完全不同。

5.2 Holidays - 重要习俗节日

5.2.1 安息日(Shabbat)

犹太教一周七天的记法是从周日开始的，周五是第六天，然后周六（希伯来语Shabbat）是每周的最后一天。每一天不是从白天开始晚上结束，而是从头一天日落以后到当天的天黑之前。所以安息日的时间是从周五晚上日落之前开始，到周六天黑之后能看到星星结束。在这一天内，犹太教的信徒不会工作，也不允许使用火、大部分电器，不可以开车。因此，大部分公共设施（公交、火车、学校、商店）这一天都不会运营。事实上，安息日的开始时间总是会提早，而结束时间会推迟。所以，周五从中午开始，各种地方就会陆续开始关门，而直到周六很晚甚至周日早上，他们才会重新开门。另外，和日落的时间挂钩意味着Shabbat的起止时间会有较强的季节依赖性。冬天一般周六七点半Shabbat肯定就结束了，而夏天可能会持续到八点多。

Shabbat应急的话，Ziv Center有两家24小时店开门，分别位于出租车站隔壁和Shemo面包房隔壁。万一忘记买菜可以去那里买点干粮。海法和鹰郡Shabbat上午会有少数几趟公交车，例如海法的14、28、42等，鹰郡的79。为了照顾全城居民的出行，这些公交车都是弯弯绕路线。

一些大的商场超市在Shabbat结束后会开门，例如海法的Grand Canyon，鹰郡的蓝房子周边以及Rami Levy周边。公交车恢复的时间要稍微早一些，一般下午两三点就开始有了。

除开星期六这种固定的安息日，有一些重要的犹太节日、传统也有逢七安息的习俗。比如逾越节一共持续七天，第七天犹太人也是当做Shabbat看待的。

5.2.2 节假日

以色列的法定假日相对较多，适宜去周边国家旅游。但是一到假日机票飞涨，所以建议提前几个月把机票买好。另外假日里很多时间是没有公共交通的，制定出游计划时也要注意这一点。

Figure 5.1: 希伯来语教材

Figure 5.2: Technion日常火锅局

逾越节：约四月份，一周左右。
独立日：约4-5月，一天，是以色列的狂欢日。届时有些商圈会有免费表演和烟花，狂欢可持续数日。
普珥节：也是以色列非常欢乐的节日，人们开怀畅饮，盛装假面来到街头庆祝。但并不是法定假期。
五旬节
犹太新年：约9月，一周左右。
赎罪日：约10月。
住棚节：约10月。这三个节日偶尔能连在一起放，所以九十月份是假期最多最长的时候。

5.3 Daily life - 生活起居

以色列人工成本较贵，所以房屋电器修理、裁缝、理发等都不便宜。

5.3.1 Hot pot - 日常火锅局

图5.2是Technion小伙伴的日常冬天火锅局- 标准模版

5.3.2 Haircut - 美容美发

以色列人对于男性发型的理解和中国人不太一样，所以有时候理发的效果比较奇特。最经济实惠的方法还是同学之间互相练手。有时男同学去剪个头发价格能高达180谢，所以剪之前问好价格。女同学表示留长发最好，基本不用剪。

西门区域

ROSH NOSH - hair salon & beauty：位于西门樱桃店隔壁，俄裔理发师，讲英语，服务态度水准都不错，40Nis/次，可酌情给小费。

5.3.3 Disinsection - 除虫

以色列温暖潮湿，蚊虫不少，民居（附近）可见蚂蚁、蜘蛛、蟑螂甚至蛇。从国内过来可带蚊帐，以及一些强力生物杀虫剂。很多系的楼里都有老鼠，如果有的话可以联系学校相关部门，免费给安装老鼠夹子或笼子。另外一般超市都可以买得到黄色瓶装的杀虫剂，瓶装上面有蚊子、蚂蚁或者蟑螂的图案，专业杀虫剂。

住学校里面有些老旧的宿舍蚂蚁蜘蛛飞蛾也随处可见。

5.4 Travel - 游山玩水

以色列整体安全局势良好，在以色列政府控制的大部分区域旅游均无生命安全问题，但目前出行尽量避免以色列北部和南部靠近加沙地带的区域，以色列与加沙地带之间仍不时有战火。

不接受含有以色列出入境盖印或签证的护照入境的国家–2016年7月数据（如果特殊情况要去下列被限制的国家，需回国重新申请护照后前往）：伊朗，科威特，黎巴嫩，利比亚，沙特阿拉伯，苏丹，叙利亚，也门。

5.4.1 以色列及其周边情况介绍

以色列境内(摘自维基)

以色列可以分为四个不同的区域：海岸平原、中部丘陵、约旦河谷（即东非大裂谷延伸部分）、以及内盖夫沙漠。在以色列旅行，可以看到多种地理地貌。地中海沿岸的海岸平原从北部的黎巴嫩边界一直延伸至南部的加沙，该地区土壤肥沃而潮湿，是农业和水果栽种的重要地带，大城市一般都位于这一带。海岸平原的东部是中央的高原地带，高原地带的北边是加利利山脉的山丘，更南边的地区是由许多小型而肥沃的溪谷地区所组成的撒马里亚山脉（这个区域有不少自然泉水）；再往南则是荒芜的犹太山地（Judea）。中央高原地带的东部是约旦大裂谷，属于长达6,500公里的东非大裂谷的一部分。在以色列境内的裂谷是由约旦河、加利利海、以及死海所构成。内盖夫沙漠由大约12,000平方公里的沙漠组成，占据了以色列的一半土地面积，在地理上内盖夫沙漠是属于西奈半岛的延伸。

死海

死海！！！以色列最好玩的地方之一。多人去的话可以租车前往，这样比较方便，并且可以顺便去附近的景点转转，如果人少或者不好租车的话也可以先前往耶路撒冷，然后乘坐公交前往。需要注意的是，死海附近的酒店价格可能会比较贵，最好提前查看并预定。死海附近酒店，如Crownplaza，海景房大致在600谢克一晚，包括一顿质量不错的晚餐，私人泳池。死海含盐度高达25%，乘着夕阳在里面躺会确实非常舒服，出来时感觉整个人的皮肤都会变好呢哈哈（不要把头没到水里，这个动作是很危险的，另外如果身上有明显的伤口，也不要下水。还有下水时注意水下的盐柱结晶，尽量避免意外受伤，最好穿拖鞋下水，注意不要扎脚。去的时候可以带一瓶矿泉水，避免盐水不慎入眼可以及时清洗。下水前一定要注意看好岸边的随身行李物品。

死海景区一般去Ein Gedi和Ein Bokek，北沙滩Ein Gedi沙滩较好，水清，周围的Kibbutz有物美价廉的住宿，不过最近，Ein Gedi附近有地坑沉陷，可能暂时关闭，去的时候确认一下。周边有些景点是收费的，非常干净，附近有植物园，瀑布泉水Ein Gedi Nature Reserve。后者南沙滩Ein Bokek周边公共附带设施相对齐全，但是去的人多不太干净。

马萨达景区

Masada National Park 属于历史遗迹类，位于死海附近，可见2000多年前罗马兵营遗迹、希律王冬王宫，还有当时世界上最先进的引水灌溉系统等。本身景观乏善可陈，但最著名的应该是他所体现的不屈抗争的精神（要了解相关故事），所以这的日出是非常推荐的。由于位于死海附近，占据制高点，可俯瞰整个死海，日出死海红盛火，但见江水绿如蓝，还是别有一番风味的。马萨达遗址位于死海边一座山上，有缆车上下，能力者可以选择爬山，上去约一个半小时，下来约四十分钟，注意防晒与补水即可。由于日出时

间较早，当天需要早起（4到5点左右，提前查好日出时间），进入门口后一般都会发现大批游客正在登山途中，加入队伍沿山路上去即可。如果乘缆车前往，入口处reception买票的时候可以买return cable car带缆车的套票，大概80多谢，可以免费领一份中文地图，上面有详细的介绍信息。

Eilat 埃拉特红海！潜水！潜水服潜水，收费349蟹壳，感觉性价比一般，深潜有教练陪着，景点里面还有一些孔雀。浮潜，在Eilat Coral Beach Nature Reserve 看珊瑚群和热带鱼，强烈推荐。此处的红珊瑚群也是地球最北端的珊瑚群（请务必注意潜水安全！深潜时是必须配备教练的，所以相对来说会好些，但是浮潜时请务必有陪同人员，且下水前检查并尝试使用器具，下水时也要注意下水地点的水流情况（很多地方会有离岸流，务必小心），请一定要杜绝单独行动，海中状况瞬息万变，安全第一！！）Eilat附近还有一个水族馆Underwater Observatory Park也可以看到红珊瑚群，水性不好的可以去水族馆逛逛。海洋公园里面景点很多，入口处可以领到英文地图，不同的展馆里面有不同的鱼类、生物。埃拉特本身也是免税区，附近有一些大型商场可以买到免税的商品，价格合算，想买死海产品或者电子产品又无法退税的可以选择在埃拉特购买。另外埃拉特位于约旦、以色列和埃及的三国交界处，从此处去约旦可以去哑客巴的南部关口到达。去埃及途径西奈半岛暂时局势不稳定不建议从此前往。去埃拉特可以从特拉维夫坐短途飞机到达，也可以坐火车，大巴到贝尔谢巴或者耶路撒冷，都有大巴车分别到埃拉特，但是路程比较长，大巴行程大概有8个多小时。

海法&鹰郡

巴哈伊花园：免费参观，海法最漂亮的地方之一，分上、中、下三层，具体开放时间有网站可查：https://www.ganbahai.org.il/he/ 上层的观景平台在Yefe Nof St 61, Haifa，通常早上10点和中午12点会有英文导游，需要提前到达，集合地点：Yefe Nof St 55, Haifa。可以跟团到中层花园

中层有巴孛陵寝每天9-12点开放。最下层的入口是在HaGefen St 21, Haifa。German Colony的南端尽头。

博物馆：比较有名的应该是海法艺术博物馆（Haifa Museum of Contemporary）,科技自然博物馆（Hadar）、海事博物馆（BatGalim）等等，均有具体的开放时间，中国博后们去过比较小的馆Mané Katz Museum，一个犹太裔艺术家的作品，以及一个展示日本艺术品的博物馆，这两个馆是挨在一块的，不过两个都很小，很快就可以转完。

Nesher park：从学校步行可以到达的最美，最壮观的景区，里面有烧烤区。

特拉维夫：

- 火车一小时可达，大巴也可以，时间类似，从Ziv Centre可以坐970犹太人公交车直达特拉维夫。可以买从海法到特拉维夫Day Ticket 40谢。
- 城中有好几家中餐馆，富丽华是港式茶餐厅，味道还可以。Hong Kong Dim Sum 粤式点心，价格还可以，60谢管饱。东海Chinese restaurant 有一些海鲜，辣子鸡味道还不错。Peking Duck House 价格偏贵，据说烤鸭需要提前预定。Chooka亚洲料理，评分较高。Oban Koban 日本料理，炒面和汤面都不错。
- 特拉维夫海滩很好，沿Frishman Beach 漫步到Banana Beach，大概一个多小时，晴天可以看海滨日落。特拉维夫艺术博物馆Tel Aviv Museum of Art，老区里面有毕加索、莫奈、梵高、塞尚等艺术大师的真迹。白城：4000多栋包豪斯式风格建筑分布在特拉维夫市中心各地，比较集中的地方在Dizengoff Square周边。Sderot Rothschild 罗斯柴尔德林荫大道也是散步的好地方，周围餐馆林立，是特拉维夫人排解压力、周末休闲的好去处。
- 沿海滨一直走可以到雅法老城，风景宜人，城中小巷错综复杂，可以找到十二星座的标记，属于自己星座的小巷，老城的海港风平浪静，现在老城被改造成有很多艺术画廊和博物馆的小镇，山坡顶端适合晴天看日落。港口附近有一家炸鱼&薯条味道不错，40多谢管饱。附近还有一家意大利餐厅Sicilia评分较高，一家冰激凌店Leggenda Ice Cream（全国连锁）。

耶路撒冷：

- 从海法Hof Carmel或者Merkazit HaMifrats坐公交车通常两小时可达。或者坐火车，在特拉维夫转车。从Ziv Centre可以坐972犹太人公交车直达耶路撒冷火车站。可以买到海法到耶路撒冷Day Ticket 60谢。住宿推荐：轻轨站Yafo Center的酒店都不错，经济实惠，楼下小吃饭店一条街，离老城轻轨站只有一站。DEM Hotel（宾馆式），City Center Jerusalem（公寓式）差不多都是100美元一天，也算是比较经济划算的。
- 推荐去老城大马士革门外阿拉伯区去吃饭，羊肉很美味，出大马士革门步行2、3分钟的HaNevi'im Street 上面有一家红色招牌的Shawama好吃又便宜，30多谢管饱，分量超大，女生两人一份即可。老城犹太区附近有一家韩国餐馆，拌饭60谢管饱。新门New Gate 附近有一家香港老板开的面馆Main Noodles ，60多谢管饱。西耶路撒冷附近有一家Sheyan中餐，可以问厨师点菜单上没有的中国菜，比较正宗，价格偏贵。Mandarin是一家上海老板开的中餐，价格适中。
- 从Jaffa Gate雅法门进最先看到的是Tower of David大卫塔，里面白天是博物馆，展示耶路撒冷三千年的历史变迁和发展，塔楼最顶端是俯瞰老城最佳处。晚上有灯光秀也非常值得欣赏，可以买博物馆+灯光秀套票，灯光秀需要提前预约。亚美尼亚区：St. James Cathedral Church，这个教堂每天只有下午3点的时候开放可以进入参观礼拜仪式。犹太区：Zion Gate锡安门出去就能看到最后的晚餐室，大卫墓和圣母安眠堂三个景点。进入犹太区之后可以在中心广场的位置看到2000年前的罗马大道Cardo和集市，里面还有耶路撒冷最早的马赛克地图，中心区域是胡瓦会堂，从胡瓦会堂前的小吃铺下台阶可以直接走到西墙。西墙附近的出口是Dung Gate粪门。西墙隧道：西墙附近还有地下隧道能看到2000年前的第二圣殿地基。从西墙附近可以选择走西墙隧道，隧道出口在狮子门附近。整个游览是有人带的，有英文解说团，所以是分批的，每次允许20多人进入，参观时间40分钟-1小时，门票大概35谢一人，可以提前在网站上预约时间:`https://english.thekotel.org/western_wall_sites/western_wall_tunnels/` 穆斯林区：以阿拉伯集市为主。圣殿山Temple Mount，非常值得上去看看，金顶&阿克萨清真寺：参观圣殿山有时间限制，上午时间段比较长，中午过后大概开一个小时左右，在老城Dung Gate进去最右手边有个很小的进入口提前排队，门口电子屏幕会有具体的开放时间，一般是8-10点（分冬令时夏令时），斋月期间不开放。参观金顶区域要迅速，快到结束时间就会赶人。金顶和阿萨克清真寺内部非穆斯林不让进。注意圣殿山上不能做任何祈祷、祷告意味的手势。Via Dolorosa苦路十四站：起点也从狮子门附近出发，终点是Church of the Holy Sepulchre圣墓大教堂。或者从西墙出来走阿拉伯集市（注意这里小偷特别多）大概10分钟左右也能到圣墓大教堂，然后倒着走苦路。苦路的3、4站离大马士革门也不远了。
- 大卫城和地下水道：在老城外不远处，从Dung gate出门左转，走到下一个路口，可以见到大卫城City of David的路标，右转走几步即到。水道很值得去，建议穿凉鞋（不是拖鞋，会兜水非常不好走），短裤（水最深会比膝盖高），带照明设备（售票处有卖小激光灯和矿工灯的）。走的时候要注意一手摸头顶，小心撞头。
- 橄榄山：俯瞰老城的最佳景点，晴天日落最佳观景处，从老城大马士革门附近的阿拉伯公交总车站可以坐车直达山顶的观景平台，然后从山上往下走比较轻松。橄榄山小路再下走有泪滴教堂（主泣堂），参观时间分上下午，中午关闭。在泪滴教堂也可以看老城全景。山脚下的客西马尼园中有几棵超过2000年树龄的橄榄树，里面有万国教堂。从万国教堂后面的小岔路往上走有一个东正教的抹大拉的玛利亚教堂（金色洋葱屋顶的）参观时间有限制，好像只有上午。
- Mahane Yehuda Market 集市上可以买到很多以色列特产，蔬菜水果，一直营业到午夜。晚上之后会有一些酒吧开放。Israel Museum以色列国家博物馆：镇馆之宝——死海古卷，20世纪最伟大的考古发现之一，对历史感兴趣的在里面能呆1天左右，主要景点有中文语音导览器，门票大约60谢。对面就是以色列国会大楼。Yad Vashem大屠杀纪念馆: 在赫茨尔山附近，轻轨1号线终点。入馆免费，里面

有中文语音讲解器，租一个大概是30谢。逛完差不多也有大半天的时间。

- Tips：耶路撒冷老城可以按照如下路线安排行程，不会走回头路：路线1：大马士革门>坐车到橄榄山>橄榄山下的几个教堂和客西马尼园>从狮子门进入老城>沿着苦路十四站走>最后到达圣墓大教堂>犹太区西墙（时间允许可以参观圣殿山）>犹太区中心胡瓦会堂>罗马Cardo遗址>锡安门出>最后的晚餐室、大卫之墓和圣母安眠堂>亚美尼亚区>圣雅各教堂>大卫塔>雅法门出
- 路线2：雅法门进>大卫塔>亚美尼亚区>圣雅各教堂>锡安门出>最后的晚餐室、大卫之墓和圣母安眠堂>罗马Cardo遗址>犹太区中心胡瓦会堂>（时间允许可以参观圣殿山）>犹太区西墙>西墙隧道>苦路十四站>圣墓大教堂>大马士革门出橄榄山>坐车到橄榄山>橄榄山下的几个教堂和客西马尼园

拿撒勒：
从Technion里面坐汽车就能去，大概不到一个小时，也能买到Day Ticket，城中的景点主要有天主教的天使报喜堂，2楼侧门出口处有圣约瑟教堂，玛利亚之井附近还有一个小的东正教天使报喜堂的等。附近有一家Bayat Restaurant好吃又便宜

Sea of Galilee 加利利湖：
盛产罗非鱼（彼得），提比利亚有很多餐馆，一般都有鱼餐！住宿可以选择在提比利亚湖边酒店，找一个湖景房，早上可以看日出。沿加利利湖附近有一些耶稣遗迹的小教堂：Capernaum 迦百农，耶稣的城；The Beatitude Monastery 八福堂；Tabgha 五饼二鱼堂。加利利湖附近Ginosar还可以乘木质古船游览加利利湖，乘船地点在Yigal Allon Centre后面。

Beit She'an 贝特谢安:
Gan HaShlosha！！强烈推荐！公园有英文主页，有门票。坐公交需要在Afula附近转车。或者从海法Merkazit HaMifrats到贝特谢安有直达的火车（Merkazit HaMifrats巴士站楼上就是，不是通过商场的火车站，别走错了）。去往约旦可以走北部关口，早上8点多刚上班时候到入关会很快。

阿卡：
历史含义极其丰富的阿拉伯小城，这里是十字军在Holyland的最后一个要塞，后来拿破仑的海军也是在这里被土耳其军队击溃。老城居民全部为阿拉伯人，热情好客，多年前会以江南style欢迎亚洲游客。老城有一些需要门票的建筑，例如十字军堡垒Knights' Halls：1000年前十字军耶路撒冷王国首都、十字军地下隧道、土耳其浴室。这些景点可以Rosh Hanirka 买到一个套票，会便宜的一点，大概80谢，和老城的接待中心可以免费租中文语音导览设备，讲得很详细（一定要看，非常生动有趣）。巴哈伊在阿卡也有一个花园。阿卡对于中国人的另外一个吸引在于能吃到海鲜！有多家海鲜餐馆。老城里面的阿拉伯菜市场还可以买到蔬菜、羊肉和海鲜。集市大概4-5点关门。老城墙Old City Wall，登上城墙可以俯瞰老城全景。往港口方向走还有一段徒步的城墙，晴天可以看到美丽的日落。海法Merkazit HaMifrats车站有公交和火车可达（建议火车，公交有时会堵车），从海法到阿卡也可以买到Day Ticket，全天可以任意乘公交、火车和大巴，大概20多谢，半个小时的车程，下车后步行或者公交到阿卡老城。阿卡推荐的餐厅：Humus Said pita饼还可以，20谢管饱。Uri Buri海鲜饭店，菜肴精致可口，不过价格偏贵。

Rosh Hanirka：
俗称"蓝洞"，天然溶洞，在以色列黎巴嫩边境。可先坐火车到纳哈瑞亚，之后在中心车站坐十几分钟公交过去，有门票，不过可以和阿卡古城买到联票。这个景点是强烈推荐的，在这里你可以近距离审视以色列与黎巴嫩的边境，然后坐缆车下到溶洞里，体会大自然的鬼斧神工，还有那蔚蓝的地中海水不断冲击岩石发出的低沉呜咽，导游说如果你用心去听，你会发现那其实是一个漂亮女子在不断诉说她凄美的爱情故事。附近还有影片介绍和一个废弃的火车线路可以追寻历史的痕迹。

Caesarea National Park 凯撒利亚国家公园:

位于西部海边，门票40多谢，风景优美，有2000多年前的罗马风格建筑遗迹（古剧场、赛马场、神庙、海港等）还有800多年前十字军的堡垒，北面入口处有几家餐馆。附近还有一个古罗马引水渠遗址、海滩都适合拍照。

Negev Fieldtrip：

- Sde Boker, Ben-Gurion Desert Home，founding father Ben-Gurion's home in the desert, 他在特拉维夫还有一个家（特拉维夫的家是他主要的家，家里有个很大的图书馆），可以在这边转下，有解说员，了解本-古里安的生平对理解以色列的建国及政治生态都非常有用。
- Mitzpe ramon: 风景还可。可以看到羊驼，专程过去玩不值得。据说可以在沙漠里宿营。
- En Ovdat national park, 以色列内盖夫沙漠的大峡谷，河谷地形，常年有水源，非常适合hiking的地方，途中可以遇到羚羊在悬崖峭壁行走，这个景点约需要2个小时吧，强烈推荐。
- Machtesh Ramon，火山口形成的自然景观，靠近自然保护区，不少人会在这里Hiking，据说从远处看形状像一个心，还是值得一逛的地方。
- 冬天下暴雨会有沙漠洪水，注意安全，尽量避免下大雨天在沙漠行走。

采法特：犹太教四个圣城之一，是一个位于以色列北部的山城。采法特宗教气息浓厚，但又和艺术和平共处。小城内有不少艺术馆和充满文艺气息的商店。城市色彩以蓝色为主，也有一个凄美的爱情故事。采法特还是巴勒斯坦总统阿巴斯的出生地。

巴勒斯坦境内（谨慎前往，加沙战乱区禁止前往）

伯利恒：耶稣的诞生地，主要景点为圣诞大教堂，周边有难民营。吃的还算便宜，从耶路撒冷出发有直达大巴，大巴总站附近有KFC。也可以去附近的隔离墙转转，感受下涂鸦艺术。涂鸦大师班克斯开的酒店The Walled Off Hotel 就在隔离墙的一端，入住需要提前预约。

Jericho杰里科：从耶路撒冷可以报团过去，看岩石山上的房子。

Ramallah：大名鼎鼎的拉马拉，含义是阿拉之山，有巴解组织总部，但是不让照相。还有阿拉法特墓地。有中国办事处！吃饭很便宜！除了猎奇没什么意思。

Gaza Strip 加沙地带：战乱区域，不可前往，禁止入内...

Tips: 如果对以色列的国家公园感兴趣最好办套票，两周内的行程可以选择蓝卡（78谢3处景点），绿卡（110谢6处景点），橙卡（150谢适用于所有国家公园），基本上述国家公园都可以包含，或者可以在线咨询年卡（"Matmon"）的办理方式：https://www.parks.org.il/en/artic saving-tickets/

其他国家

约旦（可以从陆路过境前往，提前在网上买好jordan pass，这个含签证，注意自己的以色列是否为多次入境，以免不能返回以色列），最好玩满3天以上免交离境税。

约旦古城Petra：不错哦，路途稍辛苦

Wadi rum：好看，玫瑰沙漠

埃及（治安差，注意安全，最好组团前往）

埃及金字塔：Eilat过境埃及然后汽车去首都开罗，大概7.5小时，埃及需要提前办理签证。去之前一定要了解埃及安全局势近况。

土耳其（电子签证，在线申请：https://www.evisa.gov.tr/zh/）往返以色列航班较多。去之前一定要关注下周边局势。恐怖袭击不少

欧洲各国（需提前办理签证）穷游可以关注esayjet，wizz air等廉价航空公司的机票。

非洲各国（部分国家可以落地签证或免签证）做好充足功课后前往，大部分国家治安、疾病防控方面令人堪忧。可以去毛里求斯，塞舌尔，法属留尼旺等旅游规范安全且适合自由行的地区。

5.5 Hiking - 日常Hiking

周末可以在Haifa附近Hiking，不仅锻炼身体，而且可以领略卡梅尔山区的野外风光。Haifa著

名的Hiking路线在http://www.dianabarshaw.com/carmel-mountain-day-hikes.php可以找到。

但是Hiking一定要注意安全，推荐穿登山鞋，山路多碎石、松散的泥土以及落叶，容易打滑。另外注意防晒。

5.6 Fitness - 体育健身

学生可以选择加入学生会（ASAT，网站http://www.asat.org.il/eng）本科生免年费（只需要第一次办卡时几十谢的费用），硕士博士研究生及交流访问的学生每年200谢年费，博士后每年400谢年费。加入学生会后可以享受各种福利，比如带Technion标志的书包，免费使用泳池（包括桑拿），健身房，低价使用健身房，学生节时入场票优惠，部分学校组织的活动优先参加，等等。持ASAT卡（蓝色的学生卡）去办健身卡，年费200谢，算是相当便宜了。健身房开放的时间不是固定的，可随时查询：http://www.sport-tc.com/%D7%A9%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96-%D7%94%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/

需要注意的是晚上23:30到01:00有时是男生专场有时是女生专场（宗教原因），性别错了会被赶出来。

博后家属，则可以凭借家属身份去办理，但需要交纳一定的费用。游泳池是429。以游泳卡为例，具体流程是，博后需要到学生会办公室开具一项证明，证明配偶的身份，证明也就是一张纸。带着这张纸，去游泳池办公区的二层即可办理。

注意：游泳卡是年卡，按照学年计，一般是从头一年的十月起到下一年的十月。因此，如果五月份办，价格仍然是429，但是有效期只是短短的几个月。如果英语足够好的话，可以跟他们辩论，最后可以通融一下，但不是处处有效。

5.7 Pregnancy - 孕娃、生娃和育娃

5.7.1 孕前准备

与家庭医生沟通备孕准备，完善相关孕前抽血检查。

5.7.2 妇产科医生

确认怀孕后，尽早预约随诊妇科医生，因为常常需要1-2个月才能预约得上，抢手的医生预约时间更长。Technion 诊所 Rosary 妇科医生不在学校随诊孕妇，如果需要她在校外诊所（位于 Ha-Nevi'im18, Haifa, 东西店旁边）随诊可向她提出请求。

得知 Rosary 不随诊时，我们预约了 Clalit Yuliusburger 的一位名叫 Anna 的年轻妇科医生，在整个就诊过程她都在嚼口香糖，一开始跟我们说她不说英文，其实她会说英文。鉴于她的态度，我们决定换一个医生。推荐妇产科医生：本地朋友强烈推荐了 Amit Dampti, 他是 Carmel 医院妇产科的主任医师，在位于 Albert Einstein Street 139 的 Clalit 坐诊。花了两个多月，我才预约上他。Amit 的英文，态度和专业水平都很棒！我的思想还是比较传统，起初有些抗拒男医生，但朋友的强烈推荐（人帅，态度和专业水平都很好，很受女性欢迎啊）和他的态度让我改变了注意。整个孕期的随诊，更让我进一步感受他的专业水平，不愧是一位主任医师！值得注意的是医生开孕期维生素时，一定要要求医生开在 basket 里的维生素（保险覆盖，不需额外支付）。

5.7.3 孕期随诊护士

孕期随诊护士主要负责测量体重，血压和尿检，跟进一些化验和检查。随诊护士需在孕12周前预约好。建议尽量预约与随诊医生同一个诊所的护士，且为了方便，尽可能约同一天看医生和护士。比如，Rosary 妇科医生所在诊所（位于 Ha-Nevi'im18, Haifa, 东西店旁边）有随诊护士可预约。

5.7.4 孕期检查

孕期的检查不少，抽血和 B 超都需要提前预约，特别是 B 超。重点解释：孕早期器官畸形筛查（三维 B 超）（孕14-17周）。这项检查是以色列人发明的，不在中国或美国孕期保健指南推荐项目里。由于种族内通婚，以色列人的遗传性疾病发病率较高，他们相信可以通过早期详细的无创性器官筛查诊断出这些病，发明者之一 Dr. Moshe Bronstein 认为它的诊断敏感性达90%。这项检查费用为2500谢左右，不在保险范围内，只能在私人诊所做。至于是否做，靠个人决定，本地人一般建议做。通过朋友的帮忙，我们很幸运地预约上了 Rambam Medical Center 的 Dr. Moshe Bronstein。因为我是 Technion 学生，他只收1500谢。Dr. Bronstein 非常平易近人，边检查边解释，最后还给我们一个详细的检查录像，宝宝在子宫内的情况可以看得很清楚。这个时候就可以比较明确知道胎儿的性别。在以色列告知胎儿是合法的，若不想知道可提前和检查医生说明。其他检查通过打*2700 (Clalit 保险)便可以预约，值得注意的是孕26-28周有糖尿病初筛, 孕27-32周要注射百日咳（Pertussis）和流感疫苗，孕36周做 GBS（B 族链球菌）初筛以利于医生决定在分娩时是否需使用抗生素。关于疫苗，不同诊所不太一样，有些诊所里的药店有疫苗，取完后直接可以找护士注射。

5.7.5 选择医院分娩

以色列没有分娩保险供我们参保，因此，分娩费用得自付。自然，在哪里生，花费是重要的参考因素之一。以下是几家医院的费用：建议孕30周开始就预约参观医院，以便做决定和准备预产包。Bnai Zion 每周五有免费 tour 供参观产房和育婴室，可网上注册。我们电话预约参观了 Carmel、French Hospital 和 Holy Family Hospital, 三个医院的环境都挺安静、舒适，医护工作人员很友好。French Hospital 和 Holy Family Hospital 都有单间，可向医生提出住单间的想法。在这些医院都可以要求无痛分娩，要尽早和医生说明。

单位:谢克尔	海法			拿撒勒	
	Rambam	Carmel	Bnai Zion	French Hospital	Holy Family Hospital
顺产	12500 (3天)	15000 (3天)	14000 (3天)	6000 (2天)	8500 (2-3天)
剖腹产	25000 (5天)	30000 (5天)	14000 (3天)	8000 (3-4天)	8500 (4-5天)
超出正常住院天数，每日	6000	6000	6000 免	免	

综合考虑价钱，环境，距离，口碑，和接诊医生后，我们决定在法国医院分娩。一旦决定在法国医院分娩，自孕36周，每周都可以免费前去做产前监测，了解胎儿在宫内的情况，也利于医生在分娩时做决定。第一次检查不需要预约，之后就可以预约下一次的检查。法国医院给我们的印象非常好，接诊我们的医生和护士很 nice，月子餐是阿拉伯美食，有汤、饭/面和肉。我住三人间，但全程只有我一人住，房间很安静，让人得到充分的休息。一位中国朋友超预产期未分娩，提前两天入住法国医院进行催产，产后，医生得知他们住在海法，特地安排她和他先生住单间。

5.7.6 预产包

按照百度经验的去准备预产包就可以（但医院都提供淋浴，不需带脸盆和水桶）。法国医院有提供产后 M 巾、毛巾和睡衣（但睡衣不保暖）。建议产后几天内使用一次性产后内裤，可在法国医院附近的 Superpharm 购买。强烈建议准备一双舒服的拖鞋和一套开襟睡衣和保暖外套（特别是在冬天分娩）。

5.7.7 宝宝物品

1. 宝宝用品店列表

	Zuzik	Shilav	Shilav outlet	Foxhome	Kiwi	Superpharm
地点	Ziv center	商场		商场	商场	Ziv center/商场
商品种类	小至指甲钳大至推车/安全座椅	小至指甲钳大至推车/安全座椅	衣服/床具/推车/安全座椅	衣服	衣服	奶粉/尿不湿/洗护用品
质量	一般-好	较好	较好	一般-好	较好	好
价格	较便宜	较贵	较便宜	较贵	一般-较贵	常有折扣

Figure 5.3: 宝宝用品

2. 奶粉：推荐母乳喂养，如果刚出生时没有母乳，医院会有专业的母乳喂养师指导，且有不同牌子的配方奶，免费给宝宝喝。后期，假设要喂配方奶，先尝试一种牌子，没有问题再继续。我们宝宝在7个月时喝了 Nutrilon 的2段奶粉后晚上常常肚子痛，后来换 Materna 就没有这个问题了。
3. 尿不湿：医院有提供尿不湿。在家用的尿不湿，建议先准备少量，使用没有问题(比如过敏，容易起红屁屁)，再继续购买。特别是遇上打折，可以多囤点货，但避免屯太多小号的，免得宝宝后面长大用不上。
4. 宝宝洗护用品：推荐如图5.3所示：
5. 宝宝推车、安全座椅、婴儿床：如果经济不是很宽裕或者不是在以色列长住，建议买二手的，特别是婴儿床，新床气味很重，需要比较长时间散气味，可以留意 Facebook 上的二手市场群(Haifa 2nd-Hand)。必须准备安全座椅，否则医院不让宝宝出院。

5.7.8 宝宝保险

宝宝保险，越早买越好，由于宝宝出生后2 3天开始出现生理性黄疸，有时胆红素值偏高但又没有达到需要蓝光治疗阈值或者治疗后需要继续监测黄疸，如果没有保险，除了宝宝出生所在的医院，其他地方不提供测量。建议产前联系好保险公司负责人，拿到申请表并填好，宝宝出生后拿到医院开具的出生说明，就可以马上发给保险公司，签发的保险48小时才生效，这也是要越快办理越好的原因之一。

5.7.9 宝宝疫苗和体检

宝宝出生时在医院注射乙肝疫苗，1个月后需在妇幼保健所（Tipat Halav）注射第二针和体检，然后安排下一次。建议出生后尽早联系妇幼保健所。离 Technion 比较近的妇幼保健所位于 Maimon Street 31, 其中一位护士叫 Pesia (电话:0773224721), 她会英文，人很 nice。国情不同，以色列没有常规为宝宝接种预防结核病的 BCG 卡介苗疫苗，而在国内，刚出生的宝宝接种该疫苗是常规。于是，在 Pesia 的联系下，我们前往帆船楼为宝宝

接种这个疫苗。

5.7.10 宝宝出生证明(Birth Certificate)

需带着医院出具的出生说明到帆船楼1楼（好像是27室）开具, 当时给我们开证明的叫 Rachel, 她很友好也很高效。

5.7.11 宝宝护照和签证

宝宝护照，需在中国驻以色列大使馆网站上填资料，新生儿不需要预约，非新生儿则要预约。宝宝证件照：可以找一张白色的床单或者其他白色的背景，宝宝穿深色衣服，自己拍好，拿去照片店让他们修图和洗照片。在预约日期，带宝宝，宝宝证件照，出生证明，和父母护照等资料，在特拉维夫大使馆办理。宝宝签证，需提前联系国际部 Michal 出一份证明，然后带上宝宝的护照, 出生证明复印件，父母护照和银行卡到帆船楼办理，建议八点前到，免得要排长队伍。宝宝护照和签证都不需要急办，可等宝宝几个月后方便出门再办理。

5.7.12 托儿所

Technion 校园的托儿所接收3个月以上的宝宝，需要提前联系报名，预交几百谢来占位置, 托儿费用为每个月2700谢左右（根据父母收入而定），周日到周四是早上7点至下午4点，可以另交钱加时到下午5点。周五是早上7点至下午1点，节假日放假。

5.7.13 给宝宝的爷爷奶奶或者外公外婆办理以色列签证

主要按照网上要求准备材料，以下几点值得注意：

1. 要联系国际部 Michal 开邀请信（自己也需要写一封邀请信）
2. 要提供被邀方和邀请方的关系证明
3. 充足的财产证明

5.8 Kindergarten - 幼儿园

Technion 的幼儿园面向Technion 读书的学生和工作人员开放。从两个月的婴儿到六岁的小孩都可以送来这个幼儿园的不同班级。

幼儿园包含早餐和午餐。食物都符合犹太洁食规定。

一般要求小孩早上9点以前到校，下午4点以前家长接走。如果每个月多给300谢客，小孩可以参加额外班，家长5点以前接就可以。

早晨一般都有课程安排。下午和额外班都是纯玩。幼儿园是纯希伯来语。老师小孩都说希伯来语。连每年一次的家长会都说希伯来语。所以交几个家长朋友当翻译比较好。

每年逾越节会放假一周，新年，赎罪日，放假。每年八月的最后一周放假。住棚节上半天学。

四岁以下的小孩入园前三天会要求家长每天陪半天。穿尿布的小孩需要自己训练如厕。老师不会鼓励，也不会教孩子上厕所。四岁以后没有午睡。

我自己认为这个幼儿园的老师很爱孩子的！小孩之间也很有爱。我的小孩两岁来到以色列。现在4岁了。已经可以用希伯来语跟老师小朋友们正常交流，有时还可以给我们当翻译。

联系方式: m4@technion.ac.il.

5.9 Other - 其他有用中文链接及附属文档

知乎上旅以多年石悦的专栏，网址为`http://www.zhihu.com/people/looli23`内容包括以色列生活、旅行、政治等方方面面

下面的是Technion小伙伴做的买菜逛吃指南。请大家自行斟酌使用。

以色列生存（买菜/逛吃）指南

Contents

1. Haifa 4

1) Hadar (Talpiot Market) 4

I. Vegetables & Fruits 4

II. Seafood 6

III. Seasonings & Dry Goods 6

IV. Rice 7

2) Russian Supermarkets 8

I. Bacon 8

II. Sausage 9

III. Crab Cake & Basa Fillet 10

IV. Squid & Prawn 11

V. Pig's Trotter 11

VI. Garlic Bread 12

VII. Cider 12

3) Shopping center in Nave Sha'anan 14

I. Vegetables & Fruits 14

II. Butcher 15

III. Florist Shop 15

4) Grand Canyon 16

I. Seasonings & nuts 16

II. Premier-Dead Sea Skin Care 16

III. Sabon-Dead Sea Skin Care 16

5) Shufersal Deal 17

I. Tofu 17

II. Beef Shank 18
III. Hotpot Beef 18
IV. Belgium Waffle 19
V. Sesame Paste 20
VI. Starch/Corn Flour 20
VII. Asian Seasonings 20
6) East&West Grocery 21
2. Tel Aviv 23
1) Asian Grocery 23
2) Butcher 23
3. Qiryat Haim 24
1) Keshet Te'amim 24
3) Butcher 24
4. Bakery 25
1) Shemo 25
2) Torta 25
3) La Farina 26
4) Little French 26
5. Frozen & Canned Food 27
1) Vegetables 27
2) Canned Food 27
3) Roti 28
6. Ice-Cream 29
1) Eissalon 29
2) Nocciola 30
7. Restaurants 30
1) Hatachana 30

2) Raffaello 31

3) Vivino 31

4) Pastory 32

5) Maayan Habira 32

8. Rip-off 32

1) SU supermarket 32

2) Technion market on Mondays & Wednesdays 33

3) Shufersal Express near The Nesher Gate 33

4) Talpiot Market 33

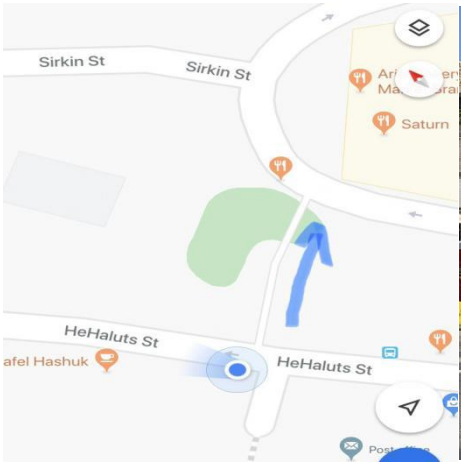
1. Haifa

1) Hadar (Talpiot Market)

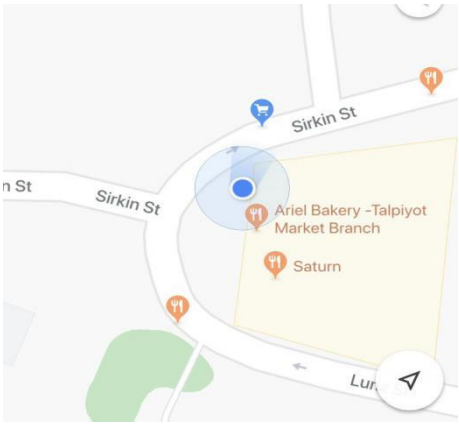
位于老城区，简陋的半露天集市，蔬菜水果全海法最新鲜，品种最齐全。注意这里有扒手出没，注意背包前背，不要过多和看似对你很热情的小贩交流，小贩一般和扒手是团伙作案，前者负责吸引你的注意力，后者负责偷你的包。校内可坐 19 路直达，Google 搜索 Talpiot Market 即可。

I. Vegetables & Fruits

下图是一个下沉式通道（按照箭头方向走），走进去左手边第一家蔬菜店，经常有卖菠菜，11 月开始到次年 4 月左右有白菜买，质量很好，买的多还会随手附赠一把蔬菜。店主很 nice，会说英语，找零到位，建议逛菜场的时候可以先逛他家，他家没有的再去别家买。



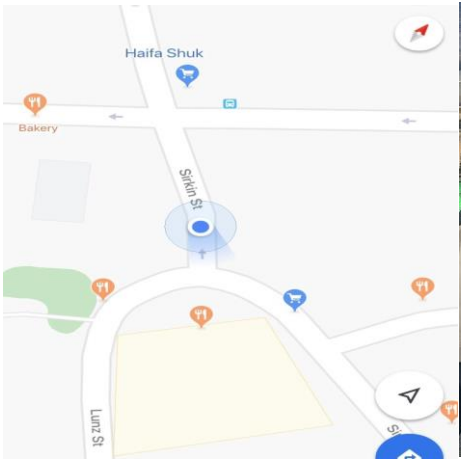
菜场有家店卖韭菜，想买的话直接和店主用中文说‘韭菜’，大叔既不会说英语也不会说中文，这是你和他之间唯一的暗号。地址如下，认准这辆白色面包车。



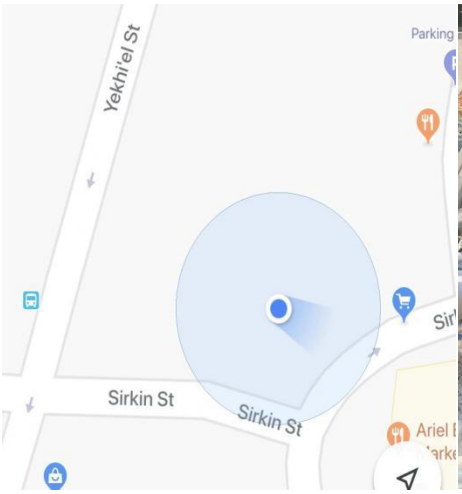
地下菜场，入口如下图所示，下楼后右转顺路势走到底，有个水果摊。这家店质量很可，店主 nice，会说英语，因为常年卖橙子，坊间外号‘戴眼镜的橙子大叔’。除了橙子以外，其他水果也很不错，价格也便宜，到了冬天还有卖血橙，不要错过。附大叔露脸照，强势打一波硬广告。

II. Seafood

Talpiot 的几家海鲜店其实都没有多好，矮子里面拔高子，首推下面这两家，第一家主要卖鱼，够新鲜，明码标价，但是报给你的总价有些水分。



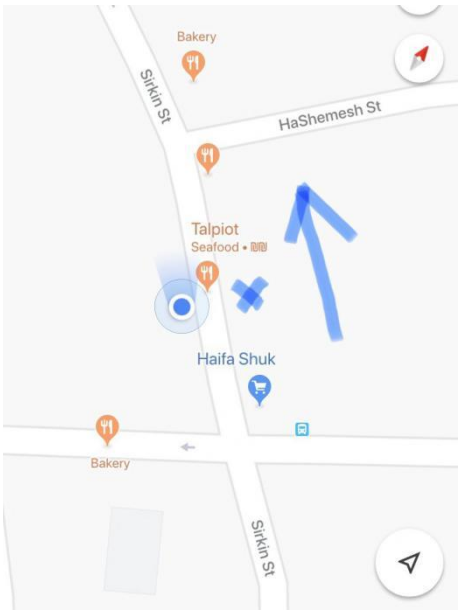
第二家能买到非 Kosher 的海鲜，价格较贵，从不标单价。



III. Seasonings & Dry Goods

按照下图箭头方向走，右手边第二家的干货铺，这家的辣椒粉和辣椒面，可以做出比较正宗的油泼辣子。其他干货如黄豆，花生，干

辣椒等质量也不错，价格适中，店主 nice，会说英语。



IV. Rice

买大米请认准 Sunwhite 这个牌子，是国内常吃的粳米。在 Talpiot Market 里面有几家炒货店有卖，另有以下两家阿拉伯超市和一家俄罗斯超市也有卖大袋装，在中东想吃碗白米饭不容易。

A. M Carmel 超市，Google 可以直接搜到，靠近海法大学

B. Stopmarket Yagur，Google 可以直接搜到，学校 76 路车直达

C. Keshet Te’amim (关于这家超市详细请见 21 页介绍)

2) Russian Supermarkets

以色列两大俄罗斯连锁超市，Marsel 和 Keshet Te'amim，唯二能买到猪肉食品的地方，离学校最近的可坐 76 路直达（HaZayit 1, Nesher）。

I. Bacon

各大俄超生鲜区有售，称斤购买。价格在 10 谢克 100 克左右，具体可参考下图的卖相，看上去类似的都可以买。这里的培根质量很好，烟熏味重，适合炒菜炒饭。俄超的员工一般不会英语，在明确你要买哪一种肉之后，他们会问你要多少克，然后机器切片给你，以下是关于重量的希伯来语发音参考：

1. 100 克 מאה me'a (gram)

2. 200 克 מאתיים me'ta'im (gram)

(这个 e 发音比较特殊， 同英语音标里/ʌ/的发音一样)

3. 300 克 שלוש מאות sha’losh me’ot (gram)

4. 500 克 ארבע מאות he’tzi kilo

5. 1 千克 קילו אחד kilo a’had

6. 2 千克 שני קילו sh’nei kilo

*gram, kilo 在希伯来语里的发音基本和英语一致，切肉的店员们一般都默认你要 XXX 克，所以说的时候 gram 可以省略，但是 kilo 不能省略

II. Sausage

这里的 sausage 指的是红肠，也就是国内的哈尔滨红肠，哈尔滨红肠是由俄罗斯传入的，俄超卖的是最正宗，味道最好的红肠。如果吃得惯这个味道，平时在家搞上一碟红肠配个冰啤酒，正中直男心。价格在 9 谢克 100 克上下，牌子请认准 M 商标（全称 Ahim Marsel）的红肠。M 家是海法第二大的俄超连锁超市，自产各种熏肉红肠，离学校最近的 M 超市可坐 76 路公交直达（地址 HaBitahon St 8, Nesher），不过这个牌子在其他俄超能买到，没必要一定去 M 家买。购买的时

候，挑选和下图卖相差不多的（肉粉色），拆带即食，另有颜色更深的红肠，是意大利 Salami，需要烹饪后才能食用，适合做意面和披萨。红肠一般三种吃法，一炒饭，二拌沙拉，三做成俄罗斯红菜汤，也就是国内的罗宋汤（基础做法：番茄切碎炒成糊状，加水，土豆块，卷心菜，红肠，出锅前水淀粉勾芡。罗宋汤南放红肠，北放牛肉，自由发挥）

III. Crab Cake & Basa Fillet

蟹肉棒，中东火锅标配，价格 7 谢克左右一袋，各大俄超冷冻区有卖，下左图这种口感最好。右图是冷冻区最适合做酸菜鱼，水煮鱼，涮火锅的巴沙鱼片，价格便宜，只有俄超能买到，可按照下图选购，如果包装上没有英文，认准希伯来语בסה。

IV. Squid & Prawn

下左图是冷冻区质量最好的乌贼鱼，一盒 1 公斤 69 谢克左右，目前只在 M 俄超买到过。右图是买下来质量最好的虾仁，价格按大小 40-120 谢克一袋。

V. Pig's Trotter

冷冻猪蹄，价格十几谢克一公斤，红烧买左边，煲汤选右边。

VI. Garlic Bread

蒜香面包，中东早餐首选，目前只在俄超看见有卖（后门俄超有），价格 7.9 谢克一条。烤箱 200 度 10-12 分钟，如果没有烤箱，平底锅小火炕至两面上色一样好吃。

VII. Cider

目前喝过的最好喝的汽酒，12.9 谢克两罐，首推梨子味。

cider
FIZZ
STRAWBERRY
TASTE
cider
FIZZ
PEAR TASTE

3) Shopping center in Nave Sha’anan

I. Vegetables & Fruits

应该是除了 Talpiot Market 以外，海法最新鲜的菜店。校内 17、19 路公交车可到，长下面这样。冬天有白菜和萝卜，其他蔬菜种类也挺多，价格适中。这家店有 1/3 的店面卖甜点蛋糕，手工小饼干很好吃，价格不便宜，一小盒饼干 40 谢克打底。（下图蓝色箭头是肉店方向）

地址：Khanita St 40, Haifa

II. Butcher

按照上面蔬菜店照片中图示的蓝色箭头往下走，下了楼梯左转，就到了和蔬菜店背靠背的肉店。记得周日上午不开门，平时开门也要 9 点左右。在这家店能买到海法最好的牛排骨（64.9 谢克一公斤），牛里脊（不是每天都有且略贵），牛排骨可煲汤炖菜红烧居家必备，一盒 1.5 公斤左右。其他肉类也很新鲜，鸡胸肉可人工切片回家做成鸡排。

III. Florist Shop

在去蔬菜店的路上，一定会经过花店。这家店买下来还不错，价

格适中。

4) Grand Canyon

I. Seasonings & nuts

Grand Canyon 正门进去右转到底就是。这家店香料及花茶可选择范围较广，价格小贵，干货如黄豆，花生，黑芝麻等都能买到。另外还能买到亚洲调料及干货，有糯米粉，澄粉（有时有），月饼磨具。厨具卖得很贵，有卖德国双立人刀具。坚果类首推 Caramel Pecan。

II. Premier-Dead Sea Skin Care

死海类产品首推 Premier，比 Ahava 强太多，这家店和香料店同在一层楼，顺着麦当劳绕过去就到了。基础护肤类产品价格很亲民，强推死海磨砂盐，身体乳，芦荟膏，洗发水，脚霜等，高端护肤类价格不菲，可去柜台亲测。

III. Sabon-Dead Sea Skin Care

死海类产品第二把手，调香高手，可惜主打沐浴产品，其他方面

的涉猎不多。包装盒和店内装修很有欧洲城堡 style，少女心炸裂的那种，同档产品对比 Premier 要稍微贵一点。具体位置大概是在正门进去下两层电梯，和 shufersal 超市是相反的方向。

5) Shufersal Deal

俗称蓝房子，离学校最近的在 Nesher，地址 Derech Bar Yehuda 147，属于 Shufersal 超市大卖场系列。

I. Tofu

冷藏区可以买到老豆腐，不仅是 Shufersal Deal，各大超市冷藏区都能找到，和奶油酸奶放在一起，有各种各样的包装盒，认准טופו这个单词。价格 12 谢克左右，购买的时候一定要看保质期，经常能碰到过期豆腐。老豆腐切块，放入冰箱冷冻 6 小时以上，即为冻豆腐，中东火锅必备。

II. Beef Shank

最好且选择最多的牛腱肉只有在 Shufersal Deal，表面有白色筋膜，价格 69.9 谢克一公斤，如果认不出样子，认准单价就好了，蓝房子的牛肉一档一个价格。

III. Hotpot Beef

试下来最适合涮火锅的牛肉，挑没有白色筋膜，有雪花状脂肪的

口感最好，价格是 79.9 谢克一公斤，同理认准价格。放冰箱冷冻 2-3 小时，逆纹切薄片开涮。

IV. Belgium Waffle

经多方好友认证，比利时松饼是以色列超市能买到的最好吃的零嘴，不接受反驳（在放饼干的货架上）。9 谢克一盒，各大 Shufersal Deal，Shufersal Shelly（ziv），Rami Levy 都有卖，学校后门的 Shufersal Express 没有卖。

V. Sesame Paste

中东的 Tahina 是生芝麻做的，国内的芝麻酱是熟芝麻做的，口味上差别略大。下图最右边这个画着芦笋的味道最接近国内的芝麻酱。价格 13 谢克，各大 Shufersal 超市有卖，中东火锅必备蘸料。

VI. Starch/Corn Flour

淀粉在各大超市包括俄超都有卖，价格在 5 谢克左右，一般和烘焙用品放在一个货架。包装上一般都有英文，corn flour，potatoes flour，starch。

VII. Asian Seasonings

Shufersal 超市基本都有一个亚洲调料区，可以买到生抽，白醋，雨露，辣椒油，味增，芥末，海带，香菇，粉丝等。

6) East&West Grocery

传说中的东西店，如果赶在早上刚开店的时候去，能看到满地的

蟑螂和老鼠，快跑的慢爬的和躺倒的。价格比起特拉维夫的亚洲超市贵了很多，很多必要的调料只能在他家买到（仅限海法市内），比如老干妈，花椒，挂面，腐竹，粉条，香醋，韩式辣酱等等。偶尔能在店里买到新鲜的华人蔬菜，比如豇豆（35 谢克一公斤），细茄子，空心菜等。冷藏区有卖嫩、老豆腐。冷冻区有卖饺子皮、馄饨皮等。挑选时注意保质日期，满货架的过期食品。

地址：HeHaluts St 1, Haifa

2. Tel Aviv

1) Asian Grocery

提到特拉维夫亚洲超市，可能都会想到龙店，实际逛下来这家店更好一点，东西比较新鲜，价格比龙店便宜一些，种类也挺多。有火锅底料（25 谢克），腌制品，各种酱料，红枣（18 谢克），木耳（15 谢克）等。就在这家超市对门，有家亚洲蔬菜店，可以买到豇豆，空心菜，白菜，平菇，白萝卜等。

地址：Neve Sha’anan St 19, Tel Aviv-Yafo

2) Butcher

罗马街新开了一家肉铺，价格适中，东西非常新鲜，门外吆喝门内剁肉的都是华人。猪肉类品种很可，排骨，五花肉，猪肝，猪脚，猪耳朵等等，鸡肉类鸡翅处理的非常干净，目测牛肉种类略少一些。除了常规肉类，冷冻区有鸡爪，鹅肉鸭肉等，冷藏区有各类香肠。不知道是不是新开店的原因，一次性购买较多（起码超过 100 谢克），切肉小哥会附赠 1 公斤左右的猪脚/猪肝等。

地址：Neve Sha’anan St 39, Tel Aviv-Yafo

3. Qiryat Haim

1) Keshet Te'amim

海法附近最大的俄罗斯超市，肉类很新鲜，经常有卖平菇和一字排骨（海法附近唯一能买到一字排骨的地方），另有单独的亚洲调料区和 Sunrise 大米，价格适中，校内 145 路直达，因为跨市区，车票来回 10 谢克左右，上车时司机会询问去哪里，直接说 Qiryat Haim。

地址：Haitstadyon St 5, Qiryat Haim

3) Butcher

就在上面这家俄超的对面，有一家很好的肉店，有兴趣的可以逛下。

地址：Haitstadyon St 4, Qiryat Haim

4. Bakery

1) Shemo

对甜品的探索止步于 Shemo，不是因为这家店好吃到顶不住，而是因为以色列是甜品的荒漠。Shemo 价格小贵，长条蛋糕在 40-65 谢克不等，地址 Google 直接搜，新鲜蛋糕首推 Double Chocolate，Tiramisu，保质期较长的枕头蛋糕首推 Carrot Cake，Coconut Orange Cake，Coffee Pecan，面包类首推 Almond Croissant，冰淇淋蛋糕首推 Tiramisu，另外 Shemo 有自己的隐藏菜单，每周固定一天（具体是周二还是周几不记得了）才有卖的 Almond Cake（两层夹心是 Cream 和 Orange Cake），以及光明节定制款甜甜圈（一般在光明节前一个月上市，今年份的已经上市啦，想尝鲜的可以去试试，味道当然是齁甜的）。

2) Torta

Hadar 附近的一家甜品店，首推泡芙，价格小贵。

地址：Shabtai Levi St 13, Haifa

3) La Farina

Ben Gurion 机场，T3，Ground Floor（过安检之前可去逛下），价格很贵，不过机场就没有便宜的店，面包类不怎么样，但是饼干和蛋糕好吃是真的好吃，一盒小饼干 50 谢克左右。

4) Little French

一家有点小逼格的餐厅,之所以列在 Bakery 是因为甜点太优秀了。没在这家吃过正餐，但是甜点真的很可以，价格小贵。

地址：Shprinzak St 5, Afula

5. Frozen & Canned Food

1) Vegetables

除了常见的新鲜蔬菜种类，各大超市冷冻区都能买到一些进口的蔬菜，如毛豆，蚕豆，秋葵等（学校后门超市就有）。

2) Canned Food

首推两个罐头，棕榈芯 Palm Heart 和小玉米 Baby Corn。前者的味道无限接近国内的酸笋，只是口感不脆，适合拌沙拉或做成酸辣汤，小玉米适合凉拌炒菜煲汤居家必备。各大超市有售，棕榈芯价格在 10 谢克左右，小玉米 5 谢克左右。

3) Roti

不清楚具体英文名，但其实就是千层飞饼，暂称 Roti 吧。各大超市冷冻区有售，价格在十几谢克左右，一盒五六张饼。少油小火两面煎至金黄，配上韩式辣酱或者你喜欢的任意酱料，完美。

6. Ice-Cream

1) Eissalon

价格平民化，口味逼格高端化，海法最好吃的冰淇淋，且极有可能是以色列最好吃的。店内有自己特色口味的冰淇淋，比如 Beer (真的就是啤酒味)，Chocolate Professionals(黑巧做的，回味是浓厚的苦)等。首推 pistachio，14 谢克双球纸杯值得拥有。

地址：Oskar Schindler St 7, Haifa (校内 144/145 直达，入口是一个 Cafè，进门右转电梯 5 楼，出来就是)

2) Nocciola

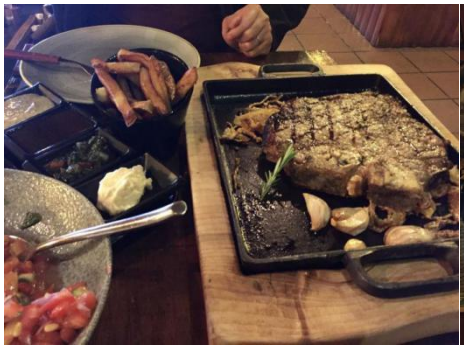
在没去过 Eissalon 之前，这家店的排名是最高的，价格比 Eissalon 高。去了 Eissalon 之后，Nocciola 简直平平无奇。优点是在 Ziv，交通方便，Google 直接能搜到。首推 Passion Fruit，如果喜欢酸甜口味，正中少女心。

7. Restaurants

1) Hatachana

美味分三种，一在红墙黄瓦内，二在山野小店里，三是妈妈的家常菜。这家店就属于第二档，藏在以色列和黎巴嫩交界处的小山里。店里装修极野，价格小贵（考虑到这家店的高水准，价格完全对得起味道），主打南美风味，建议提前预约。首推牛排，配的四种特色蘸料完美，以色列最好的牛排店，Google 上的评价 the best meat I've had in my life。

地址：Ha-Rishonim St 1, Metula



2) Raffaello

虽然 Google 评分和知名度都没有 Vivino 高，但个人感觉比 Vivino 在逼格和口味方面做得更好，就餐基本需要预约，价格小贵。最近的一家校内公交 1/11 路都可直达。地址在 Google map 直接能搜到（一个大型购物商场里面，比较难找）。首推 Seafood Risotto, Cannoli, and Berry Ice-Cream。

3) Vivino

Haifa 超高人气意大利餐厅，就餐基本需要预约，价格小贵。 Vivino 有两家分店在海法，最近的一家校内公交 11/31 路都可直达。 地址在 Google 直接能搜到。首推红酱、海鲜意面和甜品拿破仑。

4) Pastory

Eilat 最好的餐厅，依旧是意料，价格小贵，以色列最好吃的 Pasta 就在这家店。

地址：Tarshish St 7, Eilat

5) Maayan Habira

罗马尼亚菜系，烤肉类都可，啤酒选择众多，价格还算实惠，味道不错。

地址：Natanzon St 4, Haifa

8. Rip-off

1) SU supermarket

Technion SU 里面的小超市，收营员扫条形码的时候会神不知鬼不觉多扫一个，这是惯用伎俩，结账时请核对账单，以免不必要的开支。

2) Technion market on Mondays & Wednesdays

学校 market 现在搬到邮局旁边了，每周一三上午 9:30 左右出摊，下午 3:00 左右开始收摊。结账的时候警惕一个月半的阿拉伯兄弟，常规操作包括但不仅限于以下：抬高单价、把上一位客户的帐加到你头上、找零少找等。尤其是抬高单价这一项，已经遇到好几次了，称重的时候注意下他输入的单价。

3) Shufersal Express near The Nesher Gate

学校后门口的小超市，请警惕一个瘦长的阿拉伯男性收营员。兄弟手很黑，买称斤的食物（尤其牛角包一类）会抬高单价，并且不给发票。遇到他在结账的时候，一定要发票对下价格。

4) Talpiot Market

海达尔地下市场，下楼左手边第一家是个卖豆角的长胡子老爷爷，人不是很 nice，菜品从不标价，价格是别家的 1.5-2 倍。

还是地下市场里，唯一一家卖鲜鱼的店，店主是个圆乎乎的阿拉伯兄弟，买鱼请避开这家店，会强制性收取刮鳞费，10 谢克一条鱼。

VI Technion Alumni - 理工校友录

6. Technion Alumni Association - 校友会

VII

Index - 索引

Index 99

Index

A

Airline- 航班选择 14

C

Currency Exchange - 货币兑换 16

D

Daily life - 生活起居 50
Dorms - 学校宿舍 30

F

Food and Shopping - 衣食购物 33

H

Hiking - 日常Hiking 55, 56
Holidays - 重要习俗节日 48

I

Insurance - 保险 30

K

Key Things – 头等大事 23

L

Language - 语言交流 47

O

Other - 其他有用中文链接 59

P

Preface - 序言 9
Pregnancy - 孕娃、生娃和育娃 56

R

Recommendation - 建议携带 16
Registration 报道手续 21
Rent – 租房 24

T

To School - 到校路线 17
Transportation - 交通出行 31
Travel - 游山玩水 51

以色列航空留学安检 15

在内政部续签证 13

最快捷简单方法 14

签证办理 13

适用于博士后—— 学生签证A2 13
适用于攻读学位：本科，硕士，博士等——
学生签证A2 13